Novembre 2024 - € 1,50



GialloZafferano

TUTTO NUOVO

8 Modi per cucinare la zucca dall'antipasto al dolce

Torte salate della tradizione

Idee per la domenica

Scuola di cucina



con Sebastian Fitarau Resident Chef GialloZafferano

Autunno a tavola

La nuova stagione ci regala ingredienti ricchi, colorati e sani come zucca, cavolfiore e funghi per realizzare piatti gustosi



IN EDICOLA IL 10 OTTOBRE 2024

GRUPPO MONDADORI

Anno 8 - N 11 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/193/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 6,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Cote D'Azur € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,80 - Svizzera Italiana CHCT 4,80



Simona Stoppa
Direttore

BENVENUTI in cucina



Questo numero di novembre porta con sé una grande novità, non da portare in tavola, ma da sfogliare! Una boccata d'aria fresca che riguarda proprio il nostro magazine: lo abbiamo ripensato nelle linee, nei colori e nei contenuti. Protagoniste assolute sono sempre le ricette, ma per accrescere la connessione con il mondo web e social di GialloZafferano, il brand di cucina più amato d'Italia, abbiamo pensato a una maggiore presenza di ambassador, chef e creator, grandi contributor di segreti, consigli e idee per tutte le occasioni. Come sempre da gustare in famiglia o con gli amici. Certi che queste novità incontreranno il tuo gusto, ti auguriamo buona lettura!

Simona Stoppa, direttore



il consiglio di Aurora Cortopassi

Ambassador GialloZafferano

"Della zucca non si butta via davvero niente! La buccia è edibile e si può lasciare attaccata alla polpa o cuocere in forno con sale e spezie per ottenere deliziose chips. Anche i semi di zucca si trasformano in buonissimi snack, basta lavarli, asciugarli e poi tostarli in forno oppure in padella".



novembre

sommario

24 Risotto alla trevigiana 



47 Polpette di quinoa e piselli 

 RICETTE VEGETARIANE O A BASSO CONTENUTO DI ORIGINE ANIMALE

elenco RICETTE

Antipasti

Primi

Secondi

Dolci

RICETTE VEGETARIANE O A BASSO CONTENUTO DI OIRIGINE ANIMALE

Cavolfiore

È sano, saporito ed è molto versatile

Il cavolfiore appartiene alla famiglia delle crucifere ed è un ortaggio dalle tante virtù. Contiene vitamine, la C in particolare, e anche sali minerali, come potassio e fosforo. Prezioso per la nostra salute, ha proprietà antiossidanti e depurative, oltre a un contenuto calorico basso. Nonostante il suo sapore deciso è adatto a molte ricette, dalle semplici alle più elaborate. Tra le più classiche troviamo il cavolfiore gratinato con besciamella e formaggio cotto in forno. È davvero irresistibile fritto in pastella e nelle vellutate. Da provare il cavolfiore al curry, cotto con spezie e latte di cocco.

Rendilo digeribile

Se consideri il cavolfiore un alimento pesante e poco digeribile, prova ad aggiungere alla sua acqua di cottura una foglia di alloro o una fetta di limone: questi aromi infatti aiutano a mitigare l'odore pungente e a favorire la digestione. Anche sbollentarlo molto velocemente ("sbianchire" dicono gli chef) prima di utilizzarlo per altre preparazioni può renderlo decisamente più leggero.





UN MENU con il CAVOLFIORE



Luisa Orizio

Food Creator GialloZafferano,

Luisa Orizio è una creator genovese originale e intraprendente che ha iniziato ad approcciarsi alla cucina con «ricette salva cena», successivamente ha aperto i suoi profili social e il suo blog «Allacciate il grembiule», che significa «rimboccatevi le maniche che inizia un'avventura». È molto apprezzata per il suo modo divertente e facile di raccontare le ricette.



Popcorn di verdure croccanti

 Preparazione
10 minuti

 Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

cavolfiore 1 - **pangrattato** 200 g - **curry** 1 cucchiaio - **olio extravergine** - **sale**

1. Sfoglia il cavolfiore ricava le cimette e separale. Trasferiscile in una ciotola e sciacquale sotto l'acqua corrente. Poi scola le cimette e asciugale con un canovaccio o con carta da cucina. Adagiale in una ciotola e unisci l'olio, il curry e una presa di sale.

2. Infine aggiungi il pangrattato e mescola con un cucchiaio per condire il cavolfiore. Distribuisci le cimette di cavolfiore condite in una teglia foderata con carta forno, avendo cura di distanziarle.

3. Cuoci i popcorn di cavolfiore in forno preriscaldato ventilato a 180° per 15 minuti circa, poi gli ultimi 5 minuti, se ti piace, passali al grill, in modo che i popcorn risultino ben dorati. Sforna i popcorn di cavolfiore, falli raffreddare e poi servili, in questo modo saranno più croccanti.



Vellutata candida

Preparazione
20 minuti

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4

cavolfiore 600 g **- brodo vegetale** 500 ml
- patate 400 g **- cipolla** 1
- olio extravergine - sale - pepe

1. Lava il cavolfiore, taglia il gambo e stacca tutte le parti. Sbuccia le patate e tagliale a cubetti, poi trita finemente la cipolla. Versa in una pentola capiente 4 cucchiai d'olio, scaldalo e aggiungi la cipolla tritata. Cuoci per qualche minuto, fino a che sarà dorata.

2. Unisci nella pentola il cavolfiore, le patate a cubetti e mescola. Lascia insaporire per qualche minuto a fuoco alto e aggiungi il brodo, abbassa il fuoco e cuoci per 15-20 minuti con il coperchio fino a che patate e cavolfiore saranno cotti.

3. Passa le verdure cotte con il loro brodo al frullatore a immersione. Assaggia la vellutata di cavolfiore e poi regola il sale solo se necessario. Per terminare spolverizza con pepe macinato e servi la vellutata di cavolfiore ben calda; se ti piace aggiungi crostini di pane abbrustoliti nel forno.



In forno alla siciliana

Preparazione
20 minuti

Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4

cavolfiore 1 **- pane** 150 g **- olive taggiasche** 100 g
- Parmigiano Reggiano Dop 50 g
- capperi 50 g **- acciughe sott'olio** 5 filetti
- olio extravergine - sale - pepe - origano secco

1. Porta a ebollizione una pentola di acqua leggermente salata. Intanto, lava il cavolfiore e poi ricava le cimette. Tuffalo nella pentola e cuoci per 10-15 minuti, in modo che sia cotto, ma non troppo morbido. Scolalo e asciugalo.

2. In una ciotola capiente unisci il cavolfiore sbollentato, le olive, i capperi e i filetti d'acciuga sgocciolati dall'olio di conserva. Spezzetta il pane aggiungilo nella ciotola con il Parmigiano grattugiato, sale e pepe. Irrora con abbondante olio e mescola con cura.

3. Adagia il cavolfiore in una teglia foderata con carta forno e cospargilo con l'origano secco. Cuoci nel forno preriscaldato e ventilato a 200° per 25 minuti, in modo che si formi una crosticina dorata. Sforna il cavolfiore alla siciliana e servilo caldo oppure tiepido.

ZER%

SENZA GLUTINE



Biologico



IL PIU' VERSATILE IN CUCINA!

Scopri il segreto per realizzare ricette gustose e **senza glutine** con il **Cous cous Zer%!** Realizzato con **mais e riso biologici**, si prepara in soli dieci minuti e non richiede cottura. Sfodera la tua creatività in cucina abbinandolo alle verdure di stagione e trasformandolo in deliziose polpette e burger veg. **Gusta tutti i prodotti della linea Zer%.**

www.fiordiloto.it

Seguici su

Dal 1972
fior di loto
Sempre con te

cucinare la ZUCCA

È protagonista di tante ricette autunnali che riusciranno a sorprenderti con il loro gusto morbido e il colore vivace

ricette di Karen Huber
foto di Antonio Bagnano



Colorata, saporita e versatile in cucina

È l'indiscussa protagonista del mese di ottobre, quando viene intagliata e trasformata in una lanterna spettrale, la famosa Jack-o'-lantern, che viene esposta nella notte di Halloween.
Al di là della festa, la zucca è un regalo dell'autunno, che con il suo sapore dolce e avvolgente porta calore a ogni ricetta.

Le varietà di zucca sono numerose ognuna con caratteristiche diverse in termini di forma, colore e sapore. Tra le più comuni troviamo la zucca Delica, dalla polpa compatta e dolce, perfetta per i risotti e le vellutate; la Butternut, dalla caratteristica forma allungata e dal gusto delicato ideale per piatti al forno o in umido; la zucca Hokkaido è più piccola e ha una buccia commestibile, mentre quella Mantovana si distingue per la polpa asciutta e saporita, insostituibile per preparare i tortelli di zucca.

Molto versatile in cucina la zucca si presta alla ricette salate, come zuppe, risotti, gnocchi e alle preparazioni dolci come torte e muffin. Può essere cotta al forno, al vapore, oppure ridotta in purè per diventare la base di creme e vellutate. E non dimentichiamo i suoi semi, che possono essere tostati e utilizzati come snack o per arricchire insalate, pane e torte fatte in casa.

È un ortaggio nutriente ricco di vitamina A, fibre e minerali, in particolare potassio e magnesio. Infine, contiene molta acqua e di conseguenza ha un ridotto contenuto calorico.



come si conserva

La zucca si mantiene integra e commestibile per lunghi periodi in ambienti con temperature comprese tra i 6 e gli 8 gradi. Tagliata a fette e sistemata nello scomparto del frigorifero riservato agli ortaggi si conserva non più di 4 giorni. Sbucciata, pulita e ridotta a tocchetti si può conservare anche nel freezer, ma una volta scongelata si può utilizzare soltanto per minestre, zuppe e creme.

Il taglio perfetto

Per pulire e tagliare la zucca inizia dividendola a metà aiutandoti con un coltello grande e affilato. Poi elimina semi e filamenti con un cucchiaio. Se la buccia è molto dura passala in forno 10 minuti a 180° per ammorbidirla. Adagia quindi una delle metà sul tagliere, riducila a fette e poi sbucciale con un pelapatate robusto o un coltello. Infine, riduci la polpa a cubetti.

1 Cocotte con formaggio di capra e olio alle erbe


Preparazione
20 minuti


Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4

zucca 1 intera - **formaggio di capra** 125 g - **pancarrè** 1 fetta - **timo** 1 rametto - **aglio** 1 spicchio - **rosmarino** 1 rametto - **salvia** - **olio extravergine** - **sale**

1. Pela la zucca e tagliala a rondelle spesse circa 2 cm. Poi condiscile con un filo d'olio e sale. Adagia le fette di zucca in una teglia foderata con carta forno, avendo cura di distribuirle in righe regolari e infornale a 220° per 20 minuti.

2. Versa in una casseruola la salvia, il timo, il rosmarino, l'aglio tagliato a fettine e 3 cucchiai d'olio. Scalda a fuoco bassissimo, in modo che l'olio assorba l'aroma delle erbe senza friggere.

3. Disponi le fette di zucca nelle cocotte da forno monoporzione oppure in una teglia, avendo cura di alternarle con il formaggio di capra tagliato a fettine sottili e facendo in modo di terminare sempre con la zucca.

4. Irrorale con l'olio aromatizzato alle erbe e il pancarrè sbriciolato. Infine, cuocile nel forno già caldo a 180° per circa 15 minuti. Completa con rametti di timo e servi subito le cocotte ben calde.



2 Tortelli mantovani

Preparazione
50 min + rip

Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4

PER LA PASTA farina 00 300 g - **uova** 3 - **sale**
PER IL RIPIENO polpa di zucca mantovana 600 g - **amaretti sbriciolati** 100 g - **mostarda mantovana** 100 g - **Parmigiano Reggiano Dop** 100 g - **noce moscata- sale - pepe**
PER CONDIRE burro 100 g - **salvia** 10 foglie - **Parmigiano Reggiano Dop** - **gherigli di noci** 30 g

1. Per la pasta Inforna la polpa di zucca a 180° per 30 minuti. Poi schiacciala e riducila in purea. Prelevane 100 g e fai raffreddare il resto. Versa la farina sulla spianatoia, apri le uova al centro, unisci la purea di zucca tenuta da parte e sala. Impasta 10 minuti, per ottenere un composto liscio. Copri e fai riposare 30 minuti.

2. Per il ripieno unisci in una ciotola la polpa di zucca rimasta, la mostarda a pezzetti, gli amaretti sbriciolati, il formaggio grattugiato, noce moscata, sale, pepe e amalgama.

3. Stendi due sfoglie molto sottili e distribuisci piccole quantità di ripieno a distanza regolare. Copri con una seconda sfoglia e ritaglia i ravioli con l'apposita rotella. Cuoci i ravioli per 3-4 minuti in acqua bollente salata. Sciogli il burro con la salvia in una padella e unisci i gherigli sbriciolati. Condisci i ravioli con burro, salvia e noci. Completa col formaggio grattugiato.

3 Pennette allo speck

Preparazione
25 minuti

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4

pennette 350 g - **polpa di zucca** 250 g - **speck** 150 g - **timo** 4 rametti - **cipolla rossa** mezza - **Grana Padano Dop - olio extravergine - sale - pepe**

1. Riduci la polpa di zucca a cubetti di circa 1 cm. Lascia appassire la cipolla tritata finemente in una padella con un filo d'olio e i rametti di timo. Aggiungi la zucca e cuoci a fuoco vivo per pochi minuti. Bagna con un mestolo d'acqua calda, copri col coperchio e lascia stufare a fuoco medio per circa 12 minuti. Regola sale e pepe.

2. Taglia lo speck a cubetti e falli colorire in una padellina con un giro d'olio. Quando i cubetti di speck sono croccanti trasferiscili nella padella con la zucca. Cuoci le pennette, scolale ben al dente e poi versale nella padella con la zucca e lo speck.

3. Salta la pasta a fuoco vivo nella padella con il condimento e portala a cottura irrorandola con qualche cucchiaio della sua acqua, come si fa per il risotto. Quando sarà amalgamata, spegni e servi subito con abbondante Grana grattugiato.



4 Ciambella con cuore di formaggio

 Preparazione 20 minuti  Cottura 50 minuti

INGREDIENTI PER 6
polpa di zucca 300 g - **farina 00** 250 g - **uova** 3 - **olio di semi** 100 g - **latte** 100 ml - **lievito per torte salate** 1 bustina - **scamorza** 200 g - **Parmigiano Reggiano Dop** 100 g - **noce moscata** - **sale** - **pepe**

1. Cuoci la polpa di zucca nella vaporiera oppure in forno a 180° fino a renderla ben morbida. Trasferiscila in un piatto ancora calda e schiacciala con una forchetta per ottenere una purea.

2. Per l'impasto sbatti le uova in una ciotola, sala e aggiungi l'olio e il latte. Unisci la purea di zucca e mescola con cura. Aggiungi la farina, il Parmigiano grattugiato, il lievito e un pizzico di noce moscata. Amalgama bene fino a ottenere un composto omogeneo.

3. Per il ripieno taglia la scamorza a cubetti. Versa metà dell'impasto in uno stampo da ciambella imburrato e infarinato e poi distribuiscilo in modo omogeneo. Versa i cubetti di scamorza proprio al centro e infine copri con l'impasto rimasto.

4. Inforna la ciambella a 180° per circa 40 minuti o fino a quando la superficie sarà ben dorata. Lasciala intiepidire, toglila dallo stampo e decorala con fettine di zucca ed erbe aromatiche a piacere.



5 Gnocchi alla romana

 Preparazione 20 minuti  Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4
polpa di zucca 300 g - **latte** 1 litro - **semolino** 250 g - **uovo** 1 - **burro** 50 g - **Parmigiano Reggiano Dop** 50 g - **noce moscata** - **sale**
PER GRATINARE burro 50 g - Parmigiano Reggiano Dop - **pepe** - **timo**

1. Taglia la polpa di zucca a cubetti e cuocili in forno 180° per 10 minuti. Passali con uno schiacciapatate. Porta a bollore il latte col sale, versa il semolino a pioggia mescolando e fai addensare.

2. Spegni e unisci burro, noce moscata, pepe, Parmigiano e mescola. Poi versa l'uovo, la purea di zucca e mescola. Versa il composto caldo in una teglia unta, copri con carta forno e stendi col dorso di un cucchiaio. Fai raffreddare.

3. Ricava dei dischi con un taglia biscotti tondo di 4 cm e mettili in una pirofila imburrata in un solo strato. Spennella con burro fuso e spolverizza col Parmigiano. Inforna a 180° per 20 minuti e passa al grill. Servi con il timo .



IL CONSIGLIO

Puoi preparare la caponata anche con le melanzane, come vuole la tradizione, oppure con le verdure di stagione che preferisci.

6 Caponata di zucca con uvetta e pinoli



Preparazione
20 minuti



Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4

zucca 600 g **- sedano** 2 gambi **- cipolle rosse** 2 - **uvetta** 30 g **- pinoli** 40 g **- capperi** 30 g **- olive verdi in salamoia** 200 g **- aceto di vino bianco** 50 ml **- zucchero** 20 g **- olio extravergine - menta - sale**

1. Pela la zucca, elimina i semi e tagliala pezzetti. Scalda abbondante olio in una padella, versa la zucca e cuoci a fuoco vivo per circa 20 minuti in modo da renderla morbida.

2. Sciogli lo zucchero nell'aceto con 30 ml d'acqua. Poi affetta le cipolle finemente eliminando gli strati esterni più duri e versale in una padella a parte con un giro d'olio lasciandole colorire. Intanto immergi l'uvetta in poca acqua per 10 minuti.

3. Aggiungi alle cipolle le olive tagliate a metà, i gambi di sedano tagliati a pezzetti, foglioline di menta, l'uvetta strizzata e i pinoli. Regola il sale e lascia cuocere a fiamma dolce per circa 10 minuti, bagnando se serve con poca acqua. Sfuma con il condimento di aceto e zucchero. Infine aggiungi in padella anche la zucca ammorbidita e mescola delicatamente per amalgamare. Cuoci ancora per circa 5 minuti e poi servi.



⑦ Fusilli con salsiccia e rosmarino

Preparazione 25 minuti · Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 6

fusilli 320 g **polpa di zucca** 350 g - **salsicce di maiale** 4 - **semi di finocchio** 1 cucchiaino - **aglio** 1 spicchio - **aceto di mele** 1 cucchiaino - **Parmigiano Reggiano Dop** 50 g - **rosmarino** 1 rametto - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Taglia la polpa di zucca a cubetti e versala in padella con un filo d'olio, l'aglio pelato e il rosmarino e scalda a fuoco basso. Elimina il budello della salsiccia e spezzettala direttamente in padella. Insaporisci con i semi di finocchio e prosegui la cottura.

2. Quando la salsiccia è rosolata, versa l'aceto di mele, lascia sfumare e poi unisci i cubetti di zucca. Abbassa la fiamma e cuoci dolcemente. Intanto, cuoci la pasta in acqua salata. Quando la zucca risulterà tenera, regola il sale, elimina l'aglio e il rosmarino e versa un mestolino di acqua di cottura della pasta.

3. Appena i fusilli sono al dente scolali e trasferiscili nella padella con il condimento, fai saltare per un minuto e spegni. Manteca col Parmigiano grattugiato, spolverizza con il pepe e servi.

⑧ Risotto con robiola e pancetta croccante

Preparazione 20 min + rip · Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

riso Carnaroli 320 g - **polpa di zucca** 180 g - **scalogno** 1 - **salvia** 3 foglie - **rosmarino** 1 rametto - **vino bianco secco** mezzo bicchiere - **brodo vegetale caldo** 1 l - **robiola** 200 g - **pancetta** 4 fette - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Trita lo scalogno con il rosmarino, la salvia e tieni da parte. Trita anche la polpa di zucca con un robot da cucina.

2. In un tegame con l'olio rosola il trito di scalogno. Versa il riso, tostalo e sfuma col vino. Porta a cottura unendo un mestolo di brodo caldo alla volta.

3. Dopo 5 minuti unisci la zucca tritata. In un padellino rosola la pancetta a striscioline. Quando il risotto è pronto, spegni e manteca con parte della robiola a cubetti. Completa con la pancetta e la robiola rimasta.





Direttamente dal mare,
la qualità ed il gusto
del pesce
sulla tua tavola











SUBITO pronto

preparazioni veloci che piacciono a tutti

Bocconcini di pollo

Preparazione 20 mi+rip
Cottura 20 minuti

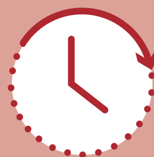
INGREDIENTI PER 4

pollo in pezzi 1 kg **- latticello** 300 ml (o 150 ml di yogurt mescolato con 150 ml di latte) **- aglio** 1 spicchio **- timo** 1 mazzetto **- limone** 1 **- paprica affumicata** 1 cucchiaino **- peperoncino** 1 **- farina** 300 g **- olio di semi di arachide - sale - pepe**

1. Versa il latticello (o il mix di yogurt e latte) in una terrina con l'aglio, spellato e schiacciato, il peperoncino a pezzi, una manciata di fogliolina di timo tritate, sale, pepe e il succo del limone. Unisci pezzi di pollo e rigirali nella marinata.

2. Copri con pellicola e lascia frigo per un'ora. Versa la farina in un vassoio e mescolala alla paprica e a una macinata di pepe. Preleva i pezzi di pollo dalla marinata e passali nel mix di farina, scuotendoli per eliminare l'eccesso, passali nel mix di latticello e poi ancora nella farina.

3. Scalda abbondante olio in un tegame con i bordi alti e friggi i pezzi di pollo a fuoco moderato, rigirandoli per farli dorare su tutti i lati (calcola circa 20 minuti). Scolali e asciugali su carta assorbente. Sala e servi immediatamente i bocconcini di pollo fritti. Se ti piace, aggiungi cetriolini, spicchi di limone e salse, come maionese e ketchup.



IL TRUCCO

Per una preparazione più leggera, cuoci i bocconcini impanati in forno a 200° per 30 minuti. Saranno comunque croccanti.

Sull’onda del gusto.



I **Mini Spiedini** di pollo o suino sono la soluzione perfetta per assaporare una bontà ricca e genuina in pochi minuti. Un po’ come sentirsi su un altro pianeta, semplicemente guardando negli occhi la persona che ami, mentre la vita scorre.
Alla griglia, in padella o al forno, scegli tu come farti trasportare dal gusto di questi bocconcini teneri e appetitosi.



100% CARNI ITALIANE

ALLEVATI SENZA USO DI ANTIBIOTICI*



*Pollo allevato dalla nascita senza uso di antibiotici.
Suino allevato senza uso di antibiotici dopo la fase di svezzamento.

martinialimentare.com

8 risotti facili e VELOCI

Una preparazione cremosa e saporita che si adatta a ogni occasione: dalla cena elegante al pranzo in famiglia

ricette di Karen Huber e Michela Sassi
foto di Antonio Bagnano

1 Alla trevigiana


Preparazione
15 minuti


Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

riso Vialone nano 320 g - **radicchio di Treviso** 2 cespi - **burro** 60 g - **pancetta** 50 g - **cipolla** 1 piccola - **brodo vegetale** 1 litro abbondante - **vino bianco secco** 1 bicchiere piccolo - **Grana Padano Dop grattugiato** 6 cucchiai - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Lava e asciuga i cespi di radicchio, pulisci la radichetta conservando solo la parte più tenera. Taglia metà dei cespi a striscioline e la metà rimasta a fette per il lungo.

2. Per il soffritto affetta la cipolla, versala in una casseruola con metà del burro e falla cuocere fino a renderla trasparente. Unisci il radicchio tagliato a fettine e fallo insaporire a fuoco vivo. Poi versa qualche cucchiaio di brodo bollente per ammorbidirlo.

3. Versa il riso nel tegame e fallo tostare mescolando in modo che non si attacchi sul fondo. Irrora con il vino, alza la fiamma e lascia evaporare completamente.

4. Cuoci il risotto versando un mestolo di brodo bollente alla volta mescolando e aggiungendone un altro solo quando il primo si è completamente assorbito, continua così per 16 - 18 minuti.

5. Taglia la pancetta a dadini e falla colorire in una padella con 2 cucchiai d'olio. Aggiungi il radicchio tagliato a striscioline e fallo rosolare per qualche minuto. Mescola, regola sale, pepe e distribuisci il risotto nei piatti. Decora con la pancetta e il radicchio saltati.



IL TOCCO IN PIÙ

Fai mantecare il risotto con qualche goccia di aceto balsamico. Al momento di servire, decora con gherigli di noci tostati e sbriciolati.



② Ai funghi e spinaci

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

riso Carnaroli 320 g - **funghi misti** 250 g - **spinaci** 100 g - **scalogno** 1 - **aglio** 1 spicchio - **vino bianco** 100 ml - **brodo vegetale** 1 l - **burro** 50 g - **Parmigiano Reggiano Dop** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Pulisci i funghi tagliali a fettine e saltali in padella con olio e aglio per 8 minuti. Aggiungi gli spinaci e falli appassire per qualche minuto. Spegni e tieni da parte.

2. Scalda un giro d'olio in una casseruola e lascia colorire lo scalogno tritato a fuoco dolce, versa il riso e tostalo due minuti. Sfuma col vino bianco e fallo evaporare completamente.

3. Porta il risotto a cottura versando un mestolo di brodo caldo per volta mescolando. Dopo 10 minuti unisci i funghi e gli spinaci saltati mescolando. Quando il riso è al dente, spegni e manteca col burro freddo e il formaggio grattugiato, amalgamando per ottenere una consistenza cremosa. Sala e pepa. Fai riposare un minuto e servi il risotto con foglie di spinaci e funghi saltati.



IL CONSIGLIO

Se apprezzi i sapori decisi e intensi puoi aggiungere al risotto poco tartufo grattugiato oppure un olio al tartufo.





③ Al Barolo

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6

riso Carnaroli o Arborio 500 g - **cipolla** 1 piccola - **osso di manzo con midollo** 1 - **brodo di manzo** 1 l - **Barolo** 2 bicchieri - **Parmigiano Reggiano Dop** - **burro** 50 g - **olio extravergine** 3 cucchiai - **alloro** 2 foglie - **sale** - **pepe nero**

1. Trita la cipolla molto fine, trasferiscila in una casseruola con l'olio e metà del burro e falla appassire a fiamma dolce. Poi aggiungi circa 30 g di midollo, estratto dall'osso e schiacciato bene con una forchetta. Lascialo fondere dolcemente, mescolando. Infine insaporisci con le foglie di alloro.

2. Versa metà del vino nel tegame, e fallo evaporare quasi del tutto. Poi aggiungi il riso e mescola con un cucchiaio di legno per non farlo attaccare sul fondo.

3. Aggiungi il vino rimasto e lascialo asciugare. Porta il risotto a cottura versando un mestolo di brodo bollente alla volta, aspettando che il riso lo abbia assorbito completamente, prima di aggiungerne un altro. Fai cuocere per circa 18 minuti fino a ottenere un risotto molto morbido.

4 Alla zucca con crescenza e nocciole

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4

riso Carnaroli 350 g **- vino bianco secco** mezzo bicchiere **- brodo vegetale** 1 l **- zucca a fette** 350 g **- crescenza** 250 g **- nocciole** 50 g **-Parmigiano Reggiano Dop - burro - olio extravergine - timo- noce moscata - sale - pepe**

1. Adagia le fette di zucca nella carta forno con timo, olio, sale e pepe, chiudi a cartoccio e cuoci in forno statico caldo a 200° per circa 20 minuti, fino a quando la polpa sarà ben cotta. Elimina la buccia dalle fette e passale con un robot da cucina per ridurle in crema.

2. Amalgama crescenza e Parmigiano grattugiato. Trita grossolanamente le nocciole e tostale in una padella antiaderente senza aggiungere grassi, mescolando continuamente per non bruciarle.

3. Tosta il riso a secco in una casseruola e sfuma con il vino bianco. Cuoci per 10 minuti, versando il brodo caldo poco alla volta. Poi unisci la crema di zucca, la noce moscata e prosegui la cottura per circa 8 minuti. Quando il risotto è al dente, spegni e fallo mantecare con una noce di burro. Distribuiscilo nei piatti e completa con un ciuffo di crescenza, nocciole a pezzetti e rametti di timo.



IL CONSIGLIO

Se questa ricetta ti è piaciuta, prova anche la variante al gorgonzola. Uniscilo al risotto a pezzetti, poco a poco, nella fase di mantecatura otterrai così un risotto ancora più cremoso.







5 Con filetti di pesce persico

Preparazione 20 min+rip — Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

riso Carnaroli 300 g - **filetti di pesce persico** 5 di circa 100 g ciascuno - **burro** 120 g - **aglio** 1 spicchio - **prezzemolo tritato** 2 cucchiai - **limone bio** mezzo - **cipollina** 1 - **brodo di pesce leggero (o brodo vegetale)** 1 l - **vino bianco secco** 1 bicchiere - **uova** 2 - **farina** - **pangrattato fine** - **salvia** 1 ramo - **sale** - **pepe**

1. Per la marinata versa in una ciotola il prezzemolo tritato col succo di mezzo limone e la sua scorza grattugiata, lo spicchio d'aglio a fettine, sale e pepe. Adagia i filetti di pesce in un piatto fondo, coprili con la marinata e lasciali insaporire per 30 minuti.

2. Per il risotto fai appassire la cipollina tritata in una casseruola con 30 g di burro. Unisci un filetto di pesce scolato e a pezzetti e fai rosolare. Versa il riso, fallo tostare, poi sfuma col vino. Cuoci il riso 15 minuti, versando il brodo bollente un mestolo alla volta mescolando.

3. Per friggere scola i filetti di pesce rimasti dalla marinata, infarinali e passali prima nelle uova sbattute e poi nel pangrattato, premendo bene col palmo della mano per farlo aderire. Sciogli in una padella il burro rimasto a pezzetti; quando ha preso colore, unisci la salvia e poi i filetti. Cuocili 2 minuti per parte.

4. Per servire quando il riso è cotto al dente, toglilo dal fuoco, lascialo riposare per 1 minuto, poi adagia i filetti di pesce bagnati col loro sugo e servi.

6 Con salsiccia e zafferano

Preparazione 20 minuti — Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

riso Arborio 300 g - **salsiccia fresca** 250 g - **zafferano** 1 bustina - **scalogno** 1 - **vino bianco** 100 ml - **brodo di carne** 1 l - **burro** 50 g - **Parmigiano Reggiano Dop** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Spella la salsiccia e sbriciolala con le mani, poi falla rosolare in padella con un cucchiaio di olio per qualche minuto. Mettila da parte e aggiungi nella stessa padella un cucchiaio d'olio, lo scalogno tritato e lascialo appassire a fuoco dolce.

2. Unisci il riso e tostalo 2 per minuti, mescolando continuamente. Sfuma con il vino bianco e poi aggiungi lo zafferano sciolto in un mestolo di brodo caldo. Porta il risotto a cottura versando un mestolo di brodo caldo alla volta, aspettando che venga assorbito prima di aggiungerne un altro.

3. Dopo circa 10 minuti incorpora la salsiccia rosolata e mescola con cura. Lascia cuocere ancora per 8 minuti. Spegni il fuoco e manteca col burro freddo e il formaggio grattugiato e mescola ancora. Regola sale e pepe.





7 Agli spinaci con capesante grigliate e pinoli

 Preparazione 20 minuti

 Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

riso Carnaroli 320 g - **spinaci freschi** 200 g - **capesante** 8 - **scalogno** 1 - **vino bianco** 100 ml - **brodo vegetale** 1 l - **burro** 50 g - **aglio** 1 spicchio - **Parmigiano Reggiano Dop olio extravergine - sale - pepe - scorza di limone grattugiata**

1. Lava gli spinaci e falli appassire in padella con un cucchiaio d'olio e l'aglio. Elimina l'aglio e frulla gli spinaci con un mestolo di brodo caldo per ottenere una crema. In una casseruola, scalda un cucchiaio d'olio e soffriggi lo scalogno tritato . Quando è trasparente, versa il riso e tostalo 2-3 minuti, mescolando. Sfuma col vino bianco.

2. Porta il risotto a cottura versando il brodo vegetale caldo, un mestolo alla volta, mescolando spesso e attendendo che il brodo venga assorbito prima di aggiungerne altro. Dopo circa 10 minuti unisci la crema di spinaci e mescola, cuoci ancora per circa 8 minuti.

3. Scalda una piastra o una padella e scotta le capesante unte con un filo d'olio 2 minuti per lato. Quando il risotto è pronto, spegni e manteca con burro freddo e formaggio grattugiato. Completa con capesante e scorza di limone.



IL TOCCO IN PIÙ

Cuoci le capesante 1-2 minuti per lato a fuoco alto, così eviterai che la cottura le renda gommose.

8 Alla barbabietola con feta

 Preparazione 15 minuti

 Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

riso Carnaroli 250 g - **barbabietole precotte** 2 - **feta** 150 g - **scalogno** 1 - **vino bianco** 100 ml - **brodo vegetale** 1 l - **burro** 50 g - **Grana Padano Dop - olio extravergine - sale - pepe - timo**

1. Taglia le barbabietole a pezzetti e poi frullale con un mestolo di brodo caldo per ottenere una crema liscia. In una casseruola, fai soffriggere lo scalogno tritato in un cucchiaio d'olio. Versa il riso e tostalo per un paio di minuti. Sfuma quindi con il vino bianco e lascialo evaporare completamente.

2. Porta il risotto a cottura aggiungendo il brodo caldo un mestolo alla volta mescolando. Dopo circa 10 minuti, incorpora la crema di barbabietole, mescola per amalgamare e cuoci ancora per circa 8 minuti, continuando a versare il brodo un mestolo alla volta.

3. Taglia la feta a cubetti e scottala in una padella antiaderente per pochi minuti. Quando il risotto è pronto, manteca con burro e formaggio, poi sala e pepa. Servi il risotto alla barbabietola con i cubetti di feta grigliata e qualche rametto di timo.



Terrina di gorgonzola e robiola con pere

 Preparazione 20 mi+rip  Cottura No

INGREDIENTI PER 6

ricotta fresca 200 g - **gorgonzola dolce** 200 g - **robiola** 200 g - **ricotta freschissima** 100 g - **pere Williams** 2 - **noci tritate** 100 g - **miele** 1 cucchiaio - **succo di limone** 1 cucchiaio - **olio extravergine** - **sale** - **pepe** - **rucola**

1. Per il composto di formaggi unisci in una ciotola capiente la ricotta, la robiola e il gorgonzola. Lavorali con una forchetta per ottenere un composto morbido e cremoso. Regola sale, pepe e poi mescola con cura per amalgamare gli ingredienti.

2. Sbuccia le pere e tagliale a cubetti piccoli. Trasferiscili in una ciotola e irrorale con il succo di limone per evitare che anneriscano. Aggiungi un cucchiaio di miele e mescola. Incorpora le pere al composto di formaggi mescolando delicatamente e unisci le noci tritate.

3. Versa il composto in una terrina foderata con pellicola trasparente e livella bene con una spatola. Copri e lascia raffreddare in frigorifero almeno 2 ore per compattare.

4. Per servire capovolgi la terrina su un piatto da portata, rimuovi delicatamente la pellicola e completa con un filo d'olio e foglie di rucola. Accompagna il piatto con crostini di pane o cracker.

FORMAGGIO dall'antipasto al dolce

Gorgonzola, ricotta, crescenza e mozzarella ridotti in creme golose oppure in fritti croccanti, assicurano il successo a tavola

foto di Sonia Fedrizzi
ricette di G.Fantini, foto di G.Frassi



IL CONSIGLIO

Nelle ricette tradizionali ricorre l'abbinamento formaggi e noci, queste ultime infatti regalano croccantezza alla morbida consistenza dei latticini. Una combinazione ottima perché aggiunge alle proteine dei formaggi i grassi buoni (Omega 3) della frutta secca.





Mozzarella in carrozza

Preparazione
15 minuti

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

pancarrè 8 fette **- mozzarella** 200 g **- zucchine** 2 **- prosciutto cotto** 100 g **- uova** 2 **- latte** 100 ml **- farina** 100 g **- pangrattato** 100 g **- olio di semi - sale - pepe**

1. Lava le zucchine e tagliale a fettine poi grigliale leggermente in una padella antiaderente con un pizzico di sale. Affetta la mozzarella e lasciala scolare su carta da cucina per eliminare i liquidi.

2. Accoppia le fette di pancarré e farcisci ogni coppia con una fetta di mozzarella, una di prosciutto cotto e qualche fettina di zucchine grigliate, facendo attenzione a non far fuoriuscire il ripieno dai bordi.

3. Sbatti le uova con il latte, sale e pepe. Versa in una ciotola la farina e in un'altra il pangrattato. Passa ogni sandwich prima nella farina e poi immergilo nel composto di uova e latte, assicurandoti che sia completamente coperto, infine passali nel pangrattato per ottenere una panatura uniforme e croccante.

4. Scalda abbondante olio di semi in una padella capiente, portalo a circa 170° e friggi i sandwich, girandoli a metà cottura, fino a quando saranno dorati e croccanti sui due lati. Scolali su carta assorbente per eliminare l'eccesso d'olio. Servi quindi la mozzarella in carrozza farcita ancora calda.



Pecan Cheesecake

Preparazione
30 min+rip

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 8

biscotti secchi 250 g **- burro fuso** 120 g **- formaggio spalmabile** 500 g **- panna** 200 ml **- zucchero** 150 g **- noci pecan tritate** 100 g **- gelatina in fogli** 12 g **- miele scuro** 2 cucchiai - **estratto di vaniglia - noci pecan intere** 100 g

1. Trita i biscotti per ridurli in polvere, unisci il burro fuso e mescola. Versa il composto in uno stampo a cerniera di 22 cm foderato con carta forno e pressalo sul fondo col dorso di un cucchiaio per formare una base compatta. Rassoda la base in frigo almeno 30 minuti.

2. Metti a bagno la gelatina in acqua fredda 10 minuti. In una ciotola monta il formaggio spalmabile con lo zucchero e l'estratto di vaniglia per ottenere una crema. In un pentolino scalda la panna, sciogli la gelatina strizzata e amalgama. Unisci la panna alla crema di formaggio e mescola. Completa con le noci pecan tritate finemente e il miele.

3. Versa il composto sulla base di biscotti e livella con una spatola. Raffredda la cheesecake in frigorifero per almeno 6 ore. Poco prima di servire, guarnisci la superficie con le noci intere e un abbondante strato di miele, decorando a piacere con fettine di frutta.

CALAMARI
SENZA ERRORI

Molluschi comuni nel Mediterraneo e nell'Atlantico, i calamari hanno la testa allungata con grandi occhi, becco e tentacoli muniti di ventose. All'interno, una piccola sacca contiene l'inchiostro, che puoi usare in alternativa a quello di seppia. Le carni delicate e saporite si prestano a tante ricette differenti: puoi farcirli e cuocerli al forno o in umido, oppure arrostirli sulla griglia. Per friggerli, riduci le sacche ad anelli e tuffali nell'olio bollente.



IL CONSIGLIO

Cottura leggera e super veloce: dividi le sacche a falde, incidile con tagli in diagonale, irrorale con gocce d'olio e cuocile in una padella caldissima 1-2 minuti per parte. Servi con sale, pepe e succo di limone.

LA COTTURA

Qualunque ricetta tu scelga, tieni presente che i calamari cuociono in due modalità: veloce per 4-5 minuti in padella o 13-15 minuti in forno, così resteranno teneri e saporiti. Se c'è invece un ripieno o sono in umido, la cottura si deve prolungare per 40-45 minuti perché risultino morbidi.



RIPIENI CON ERBE AROMATICHE


Preparazione
20 minuti


Cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4

calamari medi 1 kg - **ricotta** 250 g - **pancarrè** 80 g - **Parmigiano Reggiano Dop** 80 g - **aglio** mezzo spicchio - **cipolla** 1 piccola - **uova** 2 - **rosmarino** 2 rametti - **prezzemolo** 3-4 rametti - **vino bianco** 200 ml - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1 Pulisci i calamari

Stacca i tentacoli, svuota le sacche ed elimina le cartilagini, la pelle che li riveste e le pinne. Taglia con le forbici gli occhi dai tentacoli, elimina il becco, sciacquali ripetutamente sotto acqua fredda corrente e asciugali con carta assorbente da cucina. Trita finemente i tentacoli con mezzo spicchio d'aglio spellato.

2 Riempi le sacche

Metti in una ciotola il trito preparato, unisci la ricotta, le uova, il Parmigiano Reggiano e le foglie di prezzemolo tritate, sala, pepa e mescola. Trasferisci il composto in una tasca da pasticciere con liscia grossa e farcisci per metà le sacche dei calamari. Chiudile fissando con uno stecchino.





3 Cuoci e servi

Spella la cipolla, tritala finemente e rosolala in una padella ampia con 3 cucchiai d'olio per 2-3 minuti. Unisci i calamari e falli dorare uniformemente per 2-3 minuti. Irrora con il vino e lascia evaporare, poi sala, pepa e prosegui la cottura a fiamma bassa per 35-40 minuti. Profuma col rosmarino tritato, cuoci ancora per 3-4 minuti e servili ben caldi.



IL TOCCO IN PIÙ

Aggiungi al ripieno la scorza grattugiata di un agrume. Saranno deliziosi.



Azzuchef

Food Creator GialloZafferano,
ingegnere di formazione Azzurra nel 2012 ha aperto il suo blog crescendo in poco tempo. Dal 2016, ha iniziato ad organizzare corsi di cucina e nel 2021 ha aperto una sede fissa di corsi di cucina @azzuchefcookinglab a San Mauro Pascoli (FC). Sui suoi canali social propone ricette per tutti i gusti, con un occhio di riguardo ai piatti sani.

BON BON AI MIRTILLI

Preparazione
30 minuti

Cottura
75 minuti

INGREDIENTI PER 4

mirtilli congelati 250 g - **yogurt greco senza lattosio** 120 g - **cocco rapé** 50 g - **cioccolato fondente all'80%** 100 g - **sale Maldon**

1. Versa i mirtilli ancora congelati in una padellina e falli andare a fuoco basso per pochi minuti. Uniscili in una ciotola con il cocco, lo yogurt e amalgama con cura.

2. Forma dei bon bon con il composto e lasciali nel freezer 2 ore per farli rassodare. Fai fondere il cioccolato nel microonde a intervalli di 30 secondi, mescolando tra un intervallo e l'altro. Lascialo raffreddare.

3. Quando il cioccolato è freddo immergici i bon bon e assicurati che i bocconcini siano completamente ricoperti. Aggiungi il sale Maldon per un tocco davvero speciale.

4. Puoi conservare i bon bon ai mirtilli nel freezer e poi lasciarli scongelare in frigo prima di servirli.



IL CONSIGLIO

Immergi i bon bon uno alla volta nel cioccolato fuso usando una forchetta o uno stecchino. Poi lascia scolare il cioccolato in eccesso e appoggiali su carta forno per solidificare la copertura.

SAPORI della tradizione

il meglio della cucina italiana regione per regione



Supplì alla romana

 Preparazione 20 minuti  Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4

riso Arborio 300 g **- passata di pomodoro** 200 g **- mozzarella** 150 g **- Parmigiano Reggiano Dop** 100 g **cipolla** 1 **- burro** 50 g **- uova** 2**- pangrattato** 100 g **- brodo vegetale- olio di semi di arachidi - sale - pepe**

1. Per il riso fai appassire in una padella la cipolla tritata con il burro. Aggiungi la passata di pomodoro e cuoci 10 minuti. Versa il riso e cuocilo per circa 18 minuti aggiungendo il brodo caldo un mestolo alla volta. Regola sale e pepe. Quando il riso è pronto, spegni il fuoco e incorpora il formaggio grattugiato. Fai raffreddare.

2. Per i supplì prendi una porzione di riso, appiattiscila nel palmo della mano e inserisci un cubetto di mozzarella al centro. Poi chiudi formando una pallina.

3. Passa i supplì prima nelle uova sbattute e poi nel pangrattato, assicurandoti che siano ben coperti. Scalda l’olio in una padella fino alla temperatura di 180° e friggi i supplì in modo da farli dorare da ogni lato. Scolali su carta assorbente e servili subito.





Manuel Saraceno

Ambassador GialloZafferano

Unisce la passione per la cucina al suo amore per la musica, proponendo un gusto rock ad ogni piatto. In un mondo frenetico di ricette super veloci, Manuel sceglie di rallentare e prendersi cura dei suoi piatti in ogni dettaglio.

10 focacce e TORTE SALATE

Un semplice guscio di pasta ripieno di verdure di stagione. Preparazioni che risolvono la cena anche quando in casa non c'è niente

ricette di M. Bergamaschi e K. Huber
foto di Antonio Bagnano

1 Focaccia con zucca toma e salsiccia


Preparazione
20 minuti


Cottura
75 minuti

INGREDIENTI PER 2 TEGLIE DA 40X30
impasto per pizza 1,5 kg - **zucca Delica** 1,5 kg - **salsiccia luganega** 1 k g - **olio extravergine** 3 cucchiai - **aglio** 2 spicchi - **rosmarino** - **salvia** - **sale** - **pepe**

1. Taglia la zucca in 4 parti, privala di semi e filamenti. Poi condiscila con olio, sale, pepe, salvia e rosmarino. Avvolgi la zucca in un foglio di alluminio e cuocila in forno ventilato a 180° per 40 minuti. Frulla e tieni da parte.

2. Priva la salsiccia del budello, poi tagliala a tocchetti e saltala in una padella con un giro d'olio, aglio e rosmarino.

3. Dividi a metà l'impasto e stendi le 2 parti ottenute nelle teglie, leggermente unte d'olio, premendo e allargandole con le mani.

4. Informa le focacce in forno statico a 250° per 20 minuti. Passati i 20 minuti aprile in due, farciscile con la crema di zucca, la salsiccia e la toma a cubotti. Inforna ancora altri 10 minuti per far dorare la focaccia e amalgamare bene gli ingredienti.



IL TOCCO IN PIÙ

Aggiungi al ripieno 100 g di nocciole o mandorle tostate e tritate grossolanamente. Sarà ancora più gustoso.

② Tartellette con tonno e patate


Preparazione
20 minuti


Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4

pasta sfoglia pronta 1 confezione rettangolare **- patate lessate** 250 g **- tonno sott'olio** 300 g sgocciolato **- cipollotto** 1 **- uova** 2 **- Grana Padano Dop** 50 g **- noce moscata - prezzemolo - olio extravergine - sale - pepe**

1. Stendi la sfoglia e ricava 4 dischi di circa 14 cm di diametro, trasferiscili dentro 4 stampini da tartelletta di circa 12 cm di diametro, bucherella i fondi con una forchetta e rifila i bordi.

2. Mescola in una ciotola il tonno sbriciolato con le patate tagliate a dadini piccoli, il prezzemolo e il cipollotto tritati, il Grana Padano grattugiato, le uova, 2 cucchiai d'olio, sale, pepe e noce moscata, quindi amalgama bene.

3. Suddividi il composto nei gusci di pasta e cuoci le tartellette in forno già caldo a 180° per circa 30 minuti, finché la superficie sarà soda e leggermente dorata. Sforna e servile tiepide.





③ Quiche di cipolle rosse


Preparazione
15 minuti


Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 6

pasta sfoglia 1 confezione – **cipolle rosse** 2 – **ricotta di capra** 250 g – **uovo** 1 – **caprino fresco** 50 g – **pinoli** 40 g – **spinacini** 60 g – **olio evo – sale – pepe**

1. Pulisci le cipolle e tagliale a fette di 5 mm di spessore circa. Salta gli spinacini in padella e tieni da parte. Tosta i pinoli in padella, finché sono dorati e tienili da parte.

2. Sbatti l'uovo in una ciotola e aggiungi la ricotta, poi regola sale e pepe. Mescola fino a ottenere una crema liscia. Stendi la pasta sfoglia con la sua carta forno in una teglia da 22-24 cm, livellando il bordo. Bucherella il fondo con i rebbi di una forchetta.

3. Versa il composto nel guscio, ricopri con la cipolla e sala. Cuoci la quiche in forno già caldo a 180° per circa 30 minuti. Decora con i pinoli, qualche ciuffo di caprino e gli spinacini.



IL CONSIGLIO

In alternativa agli spinacini, puoi decorare la torta con pomodori secchi sott'olio tagliati a pezzettini piccoli. Una variante deliziosa!



4 Plumcake dell'orto

Preparazione 30 minuti
Cottura 60 minuti

INGREDIENTI PER 8

peperone rosso 1 - **zucchina** 1 - **carota** 1 - **sedano** 1 costa - **cipollotto** 1 - **farina 1** 240 g - **emmentaler** 60 g - **uova** 3 - **kefir** 200 ml - **lievito** 8 g - **curcuma** 2 cucchiaini - **prezzemolo** - **basilico** - **zucchero** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Pulisci le verdure, taglia a tocchetti molto piccoli il peperone, la zucchina, la carota, il sedano e il cipollotto, poi falli saltare in padella a fiamma viva con pochissimo olio per 3-4 minuti, quindi sala, pepa e lascia intiepidire.

2. Sbatti in una ciotola le uova con 2-3 pizzichi di sale e 1 di zucchero, 100 ml d'olio, poi incorpora versandola a pioggia, in 2-3 volte, la farina setacciata con il lievito e la curcuma, alternando con il kefir e mescolando bene.

3. Unisci il formaggio grattugiato, le verdurine e 1 cucchiaio di prezzemolo e basilico tritati insieme. Versa il composto in uno stampo da plumcake, foderato con carta da forno bagnata e strizzata, e cuoci la torta in forno già caldo a 180° per 50-55 minuti. Gustala tiepida.



5 Carciofi, pecorino e mentuccia

Preparazione 30 minuti
Cottura 65 minuti

INGREDIENTI PER 8

pasta sfoglia pronta 1 confezione - **carciofi romaneschi** 5-6 - **ricotta di pecora** 400 g - **aglio** 1 spicchio - **pecorino romano** 100 g grattugiato - **uova** 3 - **mentuccia** 1 ciuffo - **noce moscata** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Pulisci i carciofi, dividili a metà e tagliali a fettine sottili. Scalda un filo d'olio in una padella con lo spicchio d'aglio spellato e tagliato a metà. Unisci i carciofi e rosolali a fuoco basso per 10 minuti, irrorando di tanto in tanto con 1-2 cucchiai d'acqua calda. Infine, sala e pepa, elimina l'aglio e lascia raffreddare.

2. Trasferisci la pasta in uno stampo a cerniera da 24-26 cm di diametro, conservando sotto la carta in dotazione. Punzecchia il fondo con la forchetta e pareggia il bordo.

3. Mescola in una ciotola la ricotta con il pecorino, le uova, noce moscata, le foglie di mentuccia spezzettate, poi incorpora con delicatezza i carciofi e regola di sale. Versa il composto nel guscio di pasta e cuoci la torta in forno già caldo a 180° per 50-55 minuti. Servila tiepida.

❻ Quiche di salmone e broccoli all'arancia


Preparazione
20 minuti


Cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 8

pasta brisé pronta 1 confezione - **panna fresca** 300 ml - **uova** 3 - **Gran Padano Dop** 60 g - **broccoli** 250 g lessati - **salmone fresco** 300 g - **arancia bio** 1 - **aneto** 1 mazzetto - **noce moscata** - **sale** - **pepe**

1. Disponi la pasta in uno stampo a cerniera da 24-26 cm conservando sotto la sua carta. Punzecchia il fondo, pareggia il bordo, fodera con carta forno, versa 3 manciate di legumi secchi e cuoci in forno a 180° per 15 minuti.

2. Elimina carta e legumi, spolverizza con il Grana Padano e la scorza d'arancia grattugiati, aggiungi le cimette di broccoli, l'aneto a ciuffetti e il salmone tagliato a dadini.

3. Sbatti le uova con panna, sale, pepe e noce moscata, versa il composto nel guscio di pasta e prosegui la cottura per circa 30 minuti. Servi la torta tiepida.



IL CONSIGLIO

Torta facile e deliziosa, con tante possibili varianti: asparagi, spinaci, patate o carote al posto dei broccoli. Gamberetti, merluzzo o frutti di mare da sostituire al salmone.



7 Crostata salata con pere gorgonzola e noci

Preparazione 20 minuti
Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 6

pasta brisé pronta 1 confezione **- ricotta fresca** 200 g **- gorgonzola dolce** 250 g **- gherigli di noci** 80 g **- pere** 3 (circa 300 g) **- uovo** 1 **- sale - pepe**

1. Srotola la pasta brisé e trasferiscila in uno stampo a cerniera da circa 24-26 cm di diametro, conservando sotto la carta forno in dotazione, poi bucherella il fondo con i rebbi di una forchetta.

2. Versa in una ciotola la ricotta, il gorgonzola a pezzetti (tenendo da parte qualche cubetto per decorare), l'uovo e mescola per amalgamare. Unisci metà dei gherigli di noce tritati grossolanamente e mescola bene, infine regola sale e pepe.

3. Farcisci la base di pasta con la crema e livellala. Taglia le pere a fettine molto sottili senza sbucciarle, e distribuiscile sulla superficie della torta. Piega il bordo della pasta brisée verso l'interno della crostata e cuocila in forno già caldo a 180° per circa 30 minuti. Decora con le noci rimaste, il gorgonzola a cubetti e servi.



IL TOCCO IN PIÙ

Se ti piace, varia la torta con fettine di mele e taleggio al posto del gorgonzola, decorando con cubetti di pancetta dolce.



8 Cheesecake di pane nero con pesto, caprino e nocciole

Preparazione 35 minuti
Cottura 70 minuti

INGREDIENTI PER 8

pane nero 150 g **- burro** 70 g **- uova** 4 **- robiola** 250 g **- ricotta** 250 g **- formaggio grattugiato** 50 g **- caprino stagionato** 1 **- panna fresca** 100 ml **- nocciole tostate** 50 g **- basilico** 30 g **- sale - pepe**

1. Fai ammorbidire il burro a temperatura ambiente. Passa il pane al mixer fino a ridurlo in briciole e impasta con il burro e 2 uova fino a ottenere un composto omogeneo. Fodera uno stampo a cerniera con carta da forno. Distribuisci sul fondo e le pareti il mix preparato, compattandolo bene. Trasferisci lo stampo in frigorifero.

2. Frulla le foglie di basilico con 40 g di nocciole e la panna. Lavora a crema la ricotta con la robiola, unisci le uova rimaste, la panna al basilico e il formaggio grattugiato e infine regola di sale e pepe.

3. Versa il composto nello stampo, livellalo e cuoci nel forno già caldo a 180° per circa 1 ora. Taglia a fette il caprino e disponilo sulla superficie con le nocciole rimaste.



9 Quiche con rose di zucchine marinate e pistacchi

Preparazione 30 min+rip | Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4

pasta sfoglia pronta 1 confezione **- zucchine** 5 circa, non troppo grandi **- robiola** 250 g **- uova** 3 **- Grana Padano Dop** 100 g grattugiato **- panna fresca** 150 ml **- limone non trattato** 1 **- pangrattato** 2 cucchiai **- zucchero - sale - pepe**

1. Taglia le zucchine a fette sottilissime nel senso della lunghezza, coprile con abbondante sale e zucchero e fai riposare per almeno 4 ore, poi sciacquale e asciugale. Intanto, stendi la pasta in uno stampo a cerniera da 24 cm di diametro, conservando sotto la carta forno in dotazione. Punzecchia il fondo e pareggia il bordo, poi metti la teglia in frigorifero.

2. Mescola in una ciotola la robiola con il Grana Padano, le uova, la panna, la scorza di limone grattugiata, sale e pepe, poi versa il composto nel guscio di pasta spolverizzato con il pangrattato tostato.

3. Versa il composto nel guscio di pasta, inserisci le rose di zucchine e cuoci la torta in forno già caldo a 180° per 40-45 minuti. Sforna e lascia intiepidire, poi servi.



10 Torta salata con ratatouille di verdure e scamorza

Preparazione 30 minuti | Cottura 60 minuti

INGREDIENTI PER 8

pasta brisé pronta rotonda 1 confezione **- pomodori perini** 6 **- zucchine** 3 **- peperone giallo** 1 **- peperone rosso** 1 **- melanzana violetta** 1 **- cipolla rossa** 1 **- scamorza** 300 g **- basilico** 1 mazzetto **- aglio** 2 spicchi **- pangrattato** 2 cucchiai **- olio extravergine - sale**

1. Pulisci le verdure. Taglia i pomodori e le zucchine a fette dello spessore di circa 5 mm, la melanzana a dadi, la cipolla a spicchietti e i peperoni a tocchetti. Sbuccia gli spicchi d'aglio, rosolali in una padella con 3 cucchiai d'olio, unisci le melanzane e cuocile con un pizzico di sale per 4-5 minuti mescolando delicatamente. Scola le melanzane e le cipolle e cuoci nella stessa padella le zucchine per 2-3 minuti e i pomodori per circa 1 minuto.

2. Versa altri 3 cucchiai d'olio, aggiungi i peperoni, un pizzico di sale e cuocili per 5-6 minuti in modo che rimangano croccanti. Leva i peperoni, unisci le cipolle e un mestolino d'acqua e cuocile per 10 minuti.

3. Stendi la pasta in uno stampo a cerniera da 24 cm di diametro, spolverizza il fondo con il pangrattato e riempila alternando verdure, qualche foglia di basilico e la provola a fettine. Ripiega il bordo di pasta e cuoci la torta in forno già caldo a 180° per circa 40 minuti. Sforna e lasciala intiepidire, poi servila a fette.

menu
SAPORI DELLA TRADIZIONE



dal **LAZIO**

Tre ricette per un menu ricco, saporito e nutriente da preparare velocemente con pochi ingredienti. Da provare!

ricette di Michela Sassi

Cacio e pepe


Preparazione
5 minuti


Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

bucatini o tonnarelli 320 g
- pecorino romano stagionato 160 g
- sale - pepe nero in grani

1. Porta a ebollizione una pentola d'acqua salata, cuoci i bucatini secondo il tempo riportato sulla confezione e scolali al dente. Intanto, grattugia il pecorino romano e versalo in una ciotola con abbondante pepe pestato grossolanamente al mortaio.

2. Quando la pasta è pronta, scolala tenendo da parte una tazza di acqua di cottura. Versa i bucatini in una padella calda e aggiungi il pepe macinato, mescolando. Togli dal fuoco, unisci il pecorino grattugiato poco alla volta, alternandolo con l'acqua di cottura mescolando rapidamente per creare una crema densa e avvolgente.

3. Continua a mescolare la pasta fino a ottenere una consistenza omogenea. Servi i bucatini cacio e pepe ben caldi, aggiungendo altro pepe macinato.



IL CONSIGLIO

La ricetta non prevede olio né burro. Per ottenere la crema, grattugia il pecorino finemente e mescolalo con l'acqua di cottura della pasta, calda ma non bollente, poi mescola energicamente.





Saltimbocca alla romana

Preparazione
10 minuti

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

magatello di vitello 8 fettine **- prosciutto crudo** 8 fette **- salvia** 8 foglie **- burro** 50 g **- vino bianco secco** 100 ml **- farina - sale - pepe**

1. Schiaccia delicatamente le fettine di vitello con un batticarne per renderle più sottili. Poi adagia una fetta di prosciutto crudo e una foglia di salvia sopra ogni fetta e fissa tutto con uno stecchino.

2. Infarina leggermente le fettine farcite soltanto sul lato della carne, scuotendole per eliminare l'eccesso. In una padella calda, sciogli il burro e poi aggiungi i saltimbocca, avendo cura di posizionarli con il lato del prosciutto rivolto verso l'alto.

3. Cuoci i saltimbocca a fuoco medio 2-3 minuti, poi girali e sfuma con il vino bianco. Lascia evaporare e continua la cottura per altri 2-3 minuti, fino a quando la carne è cotta e il prosciutto croccante. Regola sale, pepe e servi i saltimbocca ancora caldi con il loro sughetto e la salvia.



Carciofi alla giudia

Preparazione
20 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

carciofi mammole 8 **- limone** 1 il succo **- olio di semi di girasole - sale - pepe**

1. Pulisci i carciofi rimuovi le foglie esterne più dure, taglia la parte superiore e spunta i gambi, lasciando circa 4-5 cm. Man mano che li pulisci, immergi i carciofi in acqua fredda con succo di limone per evitare che anneriscano. Poi scolali e asciugali con cura. Allarga quindi delicatamente le foglie dei carciofi con le mani, premendo leggermente la base per dare la caratteristica forma "a fiore".

2. Versa abbondante olio in una padella dai bordi alti e porta la temperatura a 170°, poi immergi i carciofi a testa in giù, con le foglie rivolte verso il basso. Friggili a fuoco medio per circa 10-12 minuti, girandoli a metà cottura, finché saranno dorati e croccanti.

3. Scolali su carta assorbente e condiscili subito con sale e pepe. Prima di servirli, allarga ulteriormente le foglie con delicatezza per renderli simili a fiori aperti. Servili subito caldi e croccanti.

Dolce o piccante, il gorgonzola è sempre eccellente

Prodotto con latte vaccino il gorgonzola si distingue per la consistenza cremosa e il gusto, che spazia dal dolce al piccante secondo il tempo di stagionatura. Mentre il caratteristico aspetto marmorizzato deriva dal processo di erborinatura che sviluppa le muffe che gli danno il caratteristico aspetto marmorizzato.



FONDUTA AL GORGONZOLA

 Preparazione 20 min+rip

 Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

gorgonzola dolce 250 g - **gorgonzola piccante** 50 g - **latte** 200 ml - **panna fresca** 100 ml - **pere** 2 - **gherigli di noci** 30 g - **prezzemolo** 1 mazzetto - **burro** 20 g - **sale** - **pepe**

1. Elimina la crosta dal gorgonzola dolce, taglialo a pezzetti, trasferiscilo in una ciotola e bagnalo con il latte e la panna. Lascialo ammorbidire per circa 30 minuti.

2. Spezzetta i gherigli di noci. Lava e trita il prezzemolo. Sciacqua le pere, poi pelale ed elimina i torsoli. Dividile a metà. e tagliale a spicchi. Salta gli spicchi in una padella con il burro e regola il pepe.

3. Metti sul fuoco una casseruola dal fondo spesso, versa il composto al formaggio e panna, sala poco e cuoci a fiamma dolce, mescolando spesso, fino a quando il formaggio si fonde in una crema omogenea. Servila con le pere, il gorgonzola piccante sbriciolato, il prezzemolo tritato e le noci spezzettate. La fonduta è ottima per condire le tagliatelle e le verdure.

PHILIPS

Airfryer Combi Serie 7000

Il tuo alleato in cucina per ricette leggere e ricche di gusto



Gusto straordinario
La tecnologia Rapid CombiAir offre esclusive opzioni di flusso d’aria. Elevato per ottenere pesce, verdure grigliate e patate ultra croccanti, delicato, per cuocere bistecche, stufati a cottura lenta e brasati di carne. In alternativa, imposta un flusso d’aria dinamico per cuocere delicatamente l’interno e rendere croccante l’esterno. Ideale per pane o torte.



Capacità XXL
La capacità XXL da 8.3L viene incontro alle esigenze di tutta la famiglia, consentendoti di cucinare fino a 7 porzioni in una volta sola.



Risparmio energetico e di tempo
Cucina pasti deliziosi con il 70% di energia in meno e il 50% più velocemente rispetto a un forno tradizionale.*

*Costo energetico della cottura di un petto di pollo (impostazione AF 160°°C, senza preriscaldamento) o di un filetto di salmone (200°°C, senza preriscaldamento) rispetto all’uso di un forno di classe A. Percentuali medie basate sulle misurazioni del laboratorio interno con i prodotti HD9280, HD9650, HD9860, HD9270, HD9285, HD9252, HD9200, HD9255, HD9880. I risultati possono variare a seconda del prodotto.



POLPETTE DI QUINOA E PISELLI

Preparazione
20 minuti

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4

quinoa 150 g - **piselli surgelati** 200 g - **pangrattato** 50 g - **tahina** 2 cucchiai - **Parmigiano Reggiano Dop** 50 g - **uovo** 1 - **aglio** 1 spicchio - **prezzemolo** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Sciacqua la quinoa sotto acqua corrente. Cuocila in una pentola per circa 15 minuti con il doppio dell'acqua rispetto al suo volume o finché avrà assorbito tutto il liquido. Lessa i piselli in acqua bollente 5 minuti e poi scolali.

2. Frulla i piselli velocemente nel mixer con l'aglio, il prezzemolo, sale e pepe. Trasferiscili in una ciotola capiente con la quinoa cotta, l'uovo, il Parmigiano, il pangrattato e mescola fino a ottenere un composto omogeneo.

3. Forma delle polpette con le mani inumidite. Immergile in una padella con abbondante olio di semi scaldato fino alla temperatura di 170° e friggile, avendo cura di rigirarle. Scolale su carta assobente e servile subito.



IL TOCCO IN PIÙ

Se preferisci, puoi cuocere le polpette di quinoa e piselli nel forno preriscaldato a 180° per circa 15 minuti.

Come riciclare gli avanzi

Le polpette sono l'idea più semplice e veloce per ridurre gli sprechi in cucina. Sono anche un'ottima occasione per sperimentare nuove combinazioni di sapori. È sufficiente aggiungere agli ingredienti che hai già in casa pane, formaggi o legumi cotti, oppure preparare polpette vegetariane a base di patate, cavolfiori o carote, legando il tutto con uova o farina.



FILETTO di MANZO

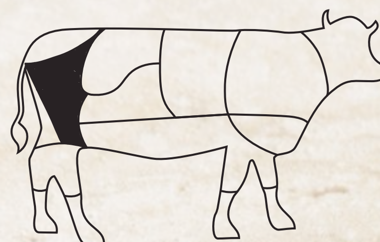
Cucinarlo richiede attenzione per preservarne tenerezza e sapore delicato. Lascialo sempre riposare dopo la cottura

ricetta didi Cristiana Cassé

Lusso da gustare

Il filetto di manzo è un taglio di carne pregiato, ricavato dalla parte centrale della schiena del bovino. Si trova nella zona lombare, accanto alla colonna vertebrale, ed è considerato una delle parti più tenere e magre di carne bovina. È particolarmente apprezzato per la consistenza morbida, la scarsa presenza di grasso e il sapore delicato. A causa della posizione muscolare, il filetto non è sottoposto a grande sforzo fisico, cosa che contribuisce alla sua particolare caratteristica. Si utilizza soprattutto per preparazioni raffinate, cotte in pentola o al forno, oppure semplicemente grigliato. È uno dei tagli più costosi proprio per la qualità e la quantità limitata che si ottiene.

IL TAGLIO





ARROSTO IN CROSTA CROCCANTE ALLA RUCOLA

Preparazione
20 minuti

Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4

- **filetto di manzo** 1 kg
- **pane per tramezzini** 120 g
- **rucola** 50 g
- **albumi** 2
- **noce moscata**
- **olio extravergine**
- **sale**
- **pepe**

1 Rosola il filetto

Massaggia la carne con un pizzico di sale e pepe. Rosolala in modo uniforme con un filo d'olio in una padella: 4-5 minuti se la vuoi al sangue, 8-10 se la desideri a punto e almeno 30 minuti se la preferisci ben cotta. Ricorda di non punzecchiarla, ma girarla con 2 cucchiai di legno. Togli la carne dalla padella, avvolgila con alluminio e fai riposare per 10 minuti.



2 Disponi la rucola

Spennella l'arrosto tiepido con l'albume leggermente sbattuto con la forchetta, poi coprilo con foglie di rucola, arrotolandole tutt'intorno alla carne e stendendole bene.

3 Distribuisci il composto

Frulla il pane sbriciolato con 20 g di rucola, sale, pepe e noce moscata, poi distribuisci il composto sull'arrosto, spennellato con il secondo albume, copri in modo uniforme e compatta. Cuocilo sotto il grill del forno 3-4 minuti per parte, finché la crosta sarà leggermente dorata e servilo con patate al forno al rosmarino.





UN SOLO TAGLIO PER 3 COTTURE DIFFERENTI

AL SANGUE

Procedimento molto veloce e a temperatura molto alta, che mira a scottare solo la parte esterna e lascia il cuore della carne crudo e ben rosso, con una leggera crosticina esterna tutt'attorno.

AL PUNTO

In questo caso il filetto deve essere girato quando la superficie si copre di goccioline, poi cotto allo stesso modo sull'altro lato e infine lasciato riposare. Si ottiene così un arrosto rosato in modo uniforme.

BEN COTTO

Cottura più lunga che arriva a cuocere anche il cuore del taglio di carne, che alla fine dovrà risultare anche all'interno di colore brunito in modo uniforme, come la superfcie.

SANO e leggero

piatti gustosi che assicurano il benessere a tavola

Sformato di verdure e squacquerone

 Preparazione 30 minuti  Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 6
- **zucchine** 4 - **melanzana tonda** 1 - **zucca** 300 g
- **pomodori marinda** 4 - **squacquerone** 300 g
- **uova** 4 - **pomodori secchi sott'olio** 40 g
- **menta** 3 ciuffi - **finocchietto** 10 g
- **olio extravergine** - **sale**

1. Lava e asciuga le zucchine, la melanzana e i pomodori. Spunta le prime e tagliale a fette,per il ungo allo spessore di 3-4 mm. Elimina il picciolo della melanzana e dei pomodori e tagliali a fette spesse 5 mm. Sbuccia la zucca, elimina i semi, i filamenti e tagliala a spicchi spessi circa 5 mm.

2. Scalda una piastra e cuoci le zucchine, la melanzana e i pomodori 1 minuto per lato; poi la zucca 2 minuti circa per lato o fino a quando è morbida. Taglia le verdure grigliate e i pomodori secchi a dadini di circa 1 cm. Trasferiscili in una ciotola e condiscili con un pizzico di sale, 3 cucchiai d'olio, la menta e il finocchietto tritati.

3. Frulla nel mixer lo squacquerone con le uova e sale fino a ottenere un composto omogeneo. Versalo sulle verdure e mescola. Trasferisci il composto in una pirofila oliata e cuoci lo sformato in forno caldo a 180° per circa 30 minuti. Lascia raffreddare prima di servire.

8 vellutate e ZUPPE

Riscaldano le serate autunnali e fanno bene alla salute. Ecco perché qualcuno le chiama comfort food

ricette di Karen Huber e Michela Sassi
foto di Antonio Bagnano

1 Passato di piselli e spinaci con crostini


Preparazione
15 minuti


Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4
piselli surgelati 300 g - **spinaci freschi** 150 g - **patata** 1 - **cipolla** 1 - **brodo vegetale** 700 ml - **olio extravergine** - **sale** - **pepe** - **panna acida** - **crostini di pane**

1. Trita la cipolla e lasciala colorire in una pentola con l'olio. Poi pela e taglia a cubetti la patata, aggiungila alla cipolla e cuoci per qualche minuto.

2. Versa i piselli surgelati, gli spinaci freschi e mescola con cura. Unisci il brodo vegetale caldo. Copri con un coperchio e cuoci per circa 20 minuti per ammorbidire le verdure.

3. Una volta cotte, passa le verdure con un mixer a immersione fino a ottenere una vellutata liscia e omogenea. Regola sale e pepe. Distribuisci la vellutata nelle ciotole e versa in ognuna un cucchiaino di panna acida, mescola, aggiungi i crostini di pane e servi.



IL TOCCO IN PIÙ

Per arricchire di sapore la vellutata di piselli e spinaci sostituisci il brodo vegetale con brodo di pollo.



② Crema di barbabietola e porri

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

barbabietola rossa cotta 400 g **- porri** 300 g **- brodo vegetale** 800 ml **- cipolotto** 1 **- albume** 1**- olio di semi di girasole - timo - sale**

1. Lava il porro e taglialo a rondelle. Trasferiscilo in una casseruola assieme a un filo d'olio di semi di girasole, un pizzico di sale e lascialo appassire. Poi aggiungi la barbabietola tagliata a tocchetti e copri col brodo caldo. Lascia cuocere a fiamma dolce per circa 12 minuti.

2. Monta l'albume con l'aiuto dello sbattitore elettrico fino a che risulterà gonfio e ben fermo. Scalda una padella sul fuoco basso e poi versa l'albume formando dei fiocchetti.

3. Cuoci a fiamma dolce per addensare l'albume, fino a quando formerà una specie di nuvoletta. Tieni da parte. Passa la zuppa di porro e barbabietola con un mixer, fino a ottenere una crema liscia. Regola il sale. Decora con foglioline di timo fresco e la nuvoletta di albume.





③ Minestra di legumi

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
60 minuti

INGREDIENTI PER 4

lenticchie 200 g **- fagioli cannellini cotti** 200 g **- ceci cotti** 100 g **- carota** 1 **- cipolla** 1 **- costa di sedano** 1 **- patate** 2 **- brodo vegetale** 1 l **- olio extravergine - sale - pepe**

1. Sciacqua le lenticchie. Prepara il soffritto con la cipolla, la carota e il sedano puliti e tritati finemente. Trasferisci le verdure in una casseruola con un giro d'olio e falle colorire.

2. Aggiungi le patate pelate e tagliate a cubetti e poi le lenticchie. Copri con il brodo vegetale caldo. Porta a ebollizione e lascia cuocere a fuoco medio per circa 40 minuti, fino a quando le lenticchie saranno tenere.

3. Unisci i fagioli e i ceci già cotti, mescolando con cura e cuoci ancora per 20 minuti. Regola sale e pepe. Se preferisci una consistenza cremosa, puoi frullare una parte della minestra con un mixer a immersione, lasciando il resto intero per mantenere la consistenza dei legumi. Servi la minestra di legumi ben calda.

4 Vellutata di cavolo cappuccio viola


Preparazione
20 minuti


Cottura
25 minuti

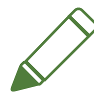
INGREDIENTI PER 4

cavolo cappuccio viola 300 g **- cipolla bionda** 1 **- fecola di patate** 2 cucchiai **- formaggio cremoso spalmabile** 200 g **- timo** 1 rametto **- acqua** 600 ml **- panna fresca** 100 ml **- olio extravergine - sale - crostini di pane**

1. Pulisci il cavolo viola e affettalo finemente, fai lo stesso con la cipolla. Versa la cipolla in un tegame capiente, assieme a un filo d'olio e lasciala appassire a fiamma dolce.

2. Aggiungi il cavolo nella padella con cipolla e fai colorire qualche minuto. Poi spolverizza con la fecola e mescola. Versa l'acqua in un pentolino, sala, porta a ebollizione e poi aggiungi l'acqua bollente nel tegame. Cuoci la zuppa di cavolo circa 15 minuti.

3. Trasferisci la zuppa in una ciotola capiente, aggiungi il formaggio spalmabile e frulla con un mixer a immersione, fino a ottenere una crema densa e liscia. Distribuiscila nelle scodelle e completa con un filo di panna fresca e crostini di pane.



IL CONSIGLIO

Durante la cottura puoi aggiungere poche gocce di aceto balsamico oppure di succo di limone per dare alla vellutata un gusto fresco e leggermente acidulo. E per ottenere anche una nota croccante, al momento di servire, decora con con semi di zucca tostati oppure con noci tritate grossolanamente.

RIESLING ROCCA DEI FORTI:
l'ideale per il tuo abbinamento



Scopri la versatilità di un vino spumante elegante, fresco e di carattere

Ami le bollicine? Lasciati sorprendere dal **Riesling Extra Dry Millesimato Rocca dei Forti**. Un elegante vino spumante **ottenuto dalla rifermentazione di vini Riesling di un'unica annata**, elaborato a basse temperature, per esaltarne le note aromatiche. Fresco e bilanciato, si abbina perfettamente con crostacei, secondi di pesce o frutta tropicale. Da provare l'accostamento inedito con formaggi semi stagionati serviti con confetture.

19 54
ROCCA DEI FORTI
CANTINE TOGNI

TANTE VARIETÀ, STESSA QUALITÀ



Prosecco DOC

Vivace, leggero ed equilibrato, per l'aperitivo o per piatti a base di pesce e carni bianche. Un'esperienza sensoriale unica che esalta ogni momento quotidiano.



Prosecco DOC Rosé

Vino spumante millesimato che seduce e avvolge il palato. Perfetto con formaggi freschi e piatti a base di pesce. Una scoperta l'abbinamento con il sushi.



Ribolla Gialla

Millesimato di grande raffinatezza, che nasce dalle uve del vitigno Ribolla Gialla. Dal bouquet fine e delicato, si abbina a primi piatti, verdure, pesce e carni bianche.



5 Crema di porri e zafferano

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4
porri 3 - **patate medie** 2 - **zafferano** 1 bustina
- **brodo vegetale** 500 ml - **panna fresca** 200 ml
- **olio extravergine** - **aneto fresco** - **sale** -**pepe**
- **crostini di pane**

1. Elimina la parte verde dei porri e affettali finemente. Pela le patate e tagliale a cubetti. Scalda 2 cucchiai d'olio in una casseruola e lascia appassire i porri a fuoco basso per circa 5 minuti, fino a renderli morbidi.

2. Aggiungi le patate e mescola per qualche minuto. Poi versa il brodo vegetale caldo fino a coprire le verdure. Lascia cuocere a fuoco medio per circa 20 minuti, finché le patate saranno tenere.

3. Sciogli lo zafferano in un mestolo di brodo caldo e versalo nella zuppa. Frulla con un mixer a immersione per ottenere una crema liscia. Aggiungi la panna fresca e mescola con cura. Regola sale e pepe. Decora con rametti di aneto e servi la crema di porri e zafferano ben calda con i crostini di pane.



6 Bisque di gamberi

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4
gamberi 500 g - **cipolla** 1 - **carota** 1 - **sedano** 1 costa
- **aglio** 2 spicchi - **concentrato di pomodoro** 1 cucchiaio
- **vino bianco** 1 bicchiere - **brodo vegetale** 1 l
- **olio extravergine** - **alloro** 1 foglia - **sale** - **pepe**

1. Pulisci i gamberi conservando teste e carapaci, che userai per la bisque. Trita cipolla, carota e sedano e falli rosolare in un tegame con l'olio e l'aglio schiacciato.

2. Aggiungi i carapaci e le teste dei gamberi e rosola 5 minuti, schiacciando le teste con un cucchiaio per estrarre il sapore. Sfuma con il vino bianco. Versa il concentrato, l'alloro e il brodo caldo. Porta a ebollizione, abbassa il fuoco e fai sobbollire 30 minuti.

3. Frulla con un mixer e filtra la bisque con un colino a maglia fine. Regola sale e pepe. Servi la bisque calda con gamberi saltati in padella un minuto per lato.



IL TOCCO IN PIÙ

Per esaltare il sapore della bisque di gamberi aggiungi un cucchiaio di brandy quando fai sfumare il vino bianco.



⑦ Passato di broccoli con pistacchi e scaglie di cocco

Preparazione
20 minuti

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

broccoli 500 g **- patata** 1 **- cipolla** 1 **- brodo vegetale** 700 ml **- pistacchi sgusciati** 50 g **- olio extravergine - scaglie di cocco - sale - pepe**

1. Pulisci i broccoli e ricava a cimette. Pela la patata e tagliala a cubetti. In una pentola, scalda due cucchiai d'olio, aggiungi la cipolla tritata finemente e cuoci fino a doratura. Poi unisci i broccoli, la patata a cubetti e mescola con cura.

2. Versa il brodo vegetale caldo fino a coprire le verdure e porta a ebollizione. Cuoci a fuoco medio per circa 15-20 minuti, fino a rendere teneri i broccoli e la patata.

3. Frulla la zuppa con un mixer a immersione per ottenere una vellutata liscia e cremosa. Regola sale e pepe. Prima di servire, tosta velocemente i pistacchi in una padella antiaderente e poi distribuiscili sulla vellutata assieme alle scaglie di cocco.



⑧ Crema di zucca

Preparazione
20 minuti

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

polpa di zucca 800 g **- patata** 1 **- cipolla** 1 **- brodo vegetale** 500 ml **- yogurt greco** 100 g **- olio extravergine - sale - pepe rosa**

1. Taglia la polpa di zucca a cubetti e fai lo stesso con la patata. Scalda due cucchiai d'olio in un tegame, aggiungi la cipolla pulita e tritata finemente e falla appassire a fiamma dolce.

2. Aggiungi la zucca e la patata cubetti e mescola con cura qualche minuto per insaporire. Versa il brodo vegetale caldo, copri con un coperchio e lascia cuocere a fuoco medio per circa 20 minuti, fino a quando la zucca e la patata saranno morbide.

3. Frulla la zuppa con un mixer a immersione fino a ottenere una crema liscia. Regola sale e pepe. Al momento di servire, versa un cucchiaio di yogurt greco in ogni scodella, mescolando leggermente.

menu
SANO E LEGGERO

dolcissima BARBABIETOLA

Apprezzata in tutto il mondo è sana, colorata e regala un gusto zuccherino a tutte le ricette

ricette di Michela Sassi

Hummus


Preparazione
20 minuti


Cottura
No

INGREDIENTI PER 4

barbabietole rosse cotte 500 g - **ceci precotti** 350 g - **tahina** 50 g - **aglio** 2 spicchi - **limone** mezzo - **cumino in polvere** 1 cucchiaino - **prezzemolo** - **semi di sesamo bianchi** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Elimina la pellicina dai ceci, sbuccia le barbabietole e tagliale a pezzi. Trasferisci tutto nel bicchiere di un mixer e aggiungi la tahina, il succo di mezzo limone, il cumino, gli spicchi d'aglio spellati, 4 cucchiai d'olio extravergine e frulla fino a ottenere un composto omogeneo. poi regola sale, pepe e frulla ancora per pochi istanti.

2. L'hummus di barbabietole è pronto. Distribuiscilo nei piatti e completa con un giro d'olio a crudo, semi di sesamo e foglioline di prezzemolo.



IL CONSIGLIO

La tahina si trova già pronta, ma puoi provare a prepararla tu. Tosta 100 g di semi di sesamo in padella per 5 minuti mescolando, poi frullali con 20 g d'olio di semi e sala.





Gnocchi al pesto di erbe aromatiche

Preparazione 40 minuti
Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4

barbabietole precotte 300 g - **patate vecchie** 700 g - **farina** 150 g - **uovo** 1 piccolo - **semola di grano duro rimacinata** - **olio extravergine** - **sale**
PER IL PESTO basilico 40 g - **prezzemolo** 30 g - **menta** 20 g - **salvia** 1 ciuffo - **pinoli** 80 g - **Grana Padano Dop** 50 g - **pecorino romano** 50 g - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Lessa le patate per circa 40 minuti. Scolale e lasciale raffreddare. Taglia la barbabietola a dadini, versala nel bicchiere del mixer con una patata pelata e frulla fino a ottenere una crema liscia.

2. Distribuisci la farina sulla spianatoia e forma una fontana. Passa le patate nello schiacciapatate e falle ricadere nel centro della farina, unisci la crema di barbabietole, l'uovo sbattuto, sale e lavora con le mani fino a ottenere un impasto omogeneo.

3. Preleva l'impasto poco alla volta, forma tanti filoncini, poi tagliali a tocchetti e passali sui rebbi di una forchetta per formare le righe. Adagiali in un vassoio spolverizzato con la semola.

4. Per il pesto pulisci le erbe, versale nel mixer con i pinoli, 4 cucchiai d'olio, sale, pepe, 2 cubetti di ghiaccio e frulla. Poi incorpora i formaggi grattugiati mescolando. Regola sale, pepe e versa un filo d'olio. Cuoci gli gnocchi, condiscili con il pesto e decora con altri pinoli.



Burger con guacamole

Preparazione 30 minuti
Cottura 12 minuti

INGREDIENTI PER 4

panini per hamburger 4 - **barbabietole cotte** 2 - **fagioli cotti** 250 g - **paprica** 1 cucchiaio - **cumino** 1 cucchiaio - **semi di lino** 1 cucchiaio - **pangrattato** 150 g - **maggiorana** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**
PER IL GUACAMOLE - **avocado maturo** 1 - **lime** 1 - **cipolla** 50 g - **peperoncino dolce** 1 - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Frulla barbabietole, paprica, cumino, semi di lino, sale e pepe. Poi unisci i fagioli e frulla ancora. Infine versa il pangrattato e mescola.

2. Forma i burger con un coppapasta da circa 10 cm, avendo cura di compattarli. Cuocili alla piastra o in una padella antiaderente unta e ben calda.

3. Per il guacamole taglia a metà l'avocado ed elimina il nocciolo. Ricava la polpa con un cucchiaio. Versala in un ciotola col succo di lime e mescola con cura, poi schiaccia l'avocado con una forchetta per ridurlo in crema. Aggiungi la cipolla e il peperoncino dolce tritati. Regola sale, pepe e unisci un filo d'olio.

4. Per comporre i burger taglia a metà i panini e scaldali velocemente su una piastra. Spalma le 4 metà con il guacamole, poi aggiungi i burger e la maggiorana. Richiudi i panini e servili.

CACHI

Belli da vedere e buoni da mangiare sono i frutti dell'autunno. La polpa morbida come una mousse è perfetta per crostate, creme e confetture

Dolci e colorati

L'autunno porta con sé deliziosi frutti ricchi di sapore e nutrienti. I cachi si prestano a tantissimi utilizzi in cucina. Sono ideali per le ricette dolci, come crostate, confetture e mousse. Per gustarli al meglio acquistali ancora acerbi (ma non troppo) e lasciali maturare in casa per qualche giorno. Tieni presente che se stanno vicini alle mele, maturano più in fretta.
Fanno eccezione i cachi mela o vaniglia che puoi consumare subito perché hanno una polpa croccante. I cachi mela sono caratterizzati dalla forma schiacciata e dalla consistenza pastosa, simile appunto a quella della mela. Il gusto particolarmente zuccherino si adatta a ogni ricetta: provali anche tagliati a tocchetti e aggiunti alle insalate di verdura.

Come si conservano

I cachi maturi si conservano per tre giorni in frigorifero. Diverso il caso dei cachi mela: puoi lasciarli a temperatura ambiente in un sacchetto di carta, ma consumali entro cique giorni.





AL CIOCCOLATO


Preparazione
20 minuti


Cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 6

cachi 3 morbidi - **cachi vaniglia (o cachi mela)** 2 - **farina** 250 g - **amaretti secchi** 200 g - **zucchero** 200 g - **burro** 150 g - **cioccolato fondente al 70%** 100 g - **uova** 5- **lievito per dolci** 1 bustina - **liquore all'amaretto** 5 cucchiai - **miele** 1 cucchiaio - **sale**

1 Ricava la polpa

Lava i cachi morbidi, asciugali ed elimina il picciolo. Poi dividili in quarti, elimina la buccia e raccogli la polpa in una ciotola.



2 Frulla i cachi

Trasferisci la polpa dei cachi morbidi nel bicchiere del mixer e frulla. Prelevane 300 g e tieni da parte. Unisci alla polpa rimasta il miele, 1 cucchiaio colmo di zucchero e 2 cucchiai di liquore. Frulla ancora e metti il composto in frigorifero. Lava i 2 cachi vaniglia, asciugali e tagliali a spicchi regolari.

3 Prepara l'impasto

Spezzetta il cioccolato e fallo fondere con il burro tagliato a tocchetti a fiamma bassissima. Poi sguscia le uova, separa gli albumi dai tuorli e sbatti questi ultimi con 150 g di zucchero e un pizzico di sale. Unisci il cioccolato fuso versato a filo, gli amaretti tritati, i 300 g di polpa di cachi, il liquore rimasto e poi la farina setacciata con il lievito. Al termine, incorpora gli albumi montati a neve.



IL CONSIGLIO

Quando frulli i cachi abbi cura di azionare il mixer a intermittenza: in questo modo eviterai di surriscaldare le lame. Le lame calde, infatti, possono ossidare la polpa dei cachi e comprometterne il colore brillante.



4 Completa e inforna

Versa l'impasto preparato in uno stampo a cerniera da 28 cm di diametro rivestito con carta da forno. Livella la superficie e inserisci gli spicchi dei cachi vaniglia a raggiera premendoli, in modo che si veda solo il dorso. Spolverizza con il restante zucchero e inforna a 180° per 50 minuti. Servi la torta fredda o tiepida, con la salsa di cachi fredda di frigorifero.

DOMENICA a tavola

ricette da condividere con amici e parenti

Timballo di sfoglia, pesce e gamberetti

 Preparazione 20 minuti  Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4

pasta sfoglia 1 rotolo - **gamberetti** 300 g - **pesce bianco merluzzo o sogliola** 200 g - **panna da cucina** 200 ml - **aglio** 1 spicchio - **cipolla** 1 piccola - **vino bianco** 50 ml - **uovo** 1 per spennellare - **olio extravergine** - **prezzemolo** - **sale** - **pepe**

1. Per il ripieno in una padella, scalda l'olio con l'aglio e la cipolla tritata finemente. Aggiungi i gamberetti puliti e il pesce tagliato a pezzi. Sfuma con il vino bianco e cuoci per 5 minuti. Versa la panna in padella, regola sale, pepe e cuoci ancora 5 minuti. Spegni e aggiungi il prezzemolo tritato.

2. Stendi il rotolo di sfoglia con la sua carta forno in una teglia rotonda e poi versa il ripieno al centro. Per chiudere il timballo ripiega i bordi della sfoglia sul ripieno e spennellali con l'uovo sbattuto per farli dorare.

3. Cuoci a 180° in forno statico per circa 20 minuti; se prende colore velocemente, coprilo con carta d'alluminio. Decora con gamberetti, prezzemolo e servi.



IL CONSIGLIO

Per un gusto ancora più ricco, aggiungi al ripieno zucchine o spinaci saltati in padella e insaporisci con erbe aromatiche e succo di limone.



Aurora Cortopassi

Ambassador GialloZafferano

Creator di ricette vegetariane con i suoi contenuti offre una finestra su una concezione della cucina genuina, fresca, semplice, che mette al primo posto ingredienti di stagione.



6 ANTIPASTI per ricevere

Ricette di terra e di mare con funghi, ortaggi, pesce e crostacei per aprire il pranzo con stile

ricette di Marilena Bergamaschi

1 Tris di hummus zucca funghi e melagrana

Preparazione 45 minuti

Cottura 55 minuti

INGREDIENTI PER 4

PER L'HUMMUS ALLA ZUCCA
zucca delica 300 g **- paprika - rosmarino - ceci cotti** 230 g **- tahina** 50 g **- succo di limone** 15 g **- olio evo - sale**
AI FUNGHI funghi portobello 240 g **- aglio** 1 spicchio **- ceci cotti** 170 g **- tahina** 45 g **- succo di mezzo limone - olio evo - maggiorana - timo - sale - pepe**
ALLA MELAGRANA melagrana 1 **- zucchero** 2 cucchiai **- amido di mais** 1 cucchiaino **- ceci** 400 g **- tahina 2** cucchiai **- succo di mezzo limone - rosmarino - olio evo - sale**

1. Per l'hummus alla zucca elimina semi e filamenti, lava la zucca e tagliala a fette di 1 cm, senza pelarla. Versala in teglia con rosmarino, olio, paprika e sale, massaggiala e cuocila in forno statico 30 minuti a 200°. Frulla la zucca con ceci cotti, tahina, succo di limone, sale e poco olio. Decora con tanta paprika, pepe, ceci e rosmarino.

2. Per l'hummus ai funghi usa i portobello, tagliali e versali in teglia con aglio pelato, timo, maggiorana, sale, pepe, olio e massaggia per condirli. Cuoci in modalità statica 20 minuti a 200°. Raccogli aglio e funghi nel mixer, i ceci cotti, la tahina, il succo di limone, sale, olio e frulla. Decora con funghi arrostiti, erbe, olio e pepe.

3. Per l'hummus alla melagrana sgranala e raccogli i chicchi in un mixer. Frullali e setacciali per ottenere il succo. Unisci amido di mais e zucchero. Cuoci pochi minuti, per ottenere uno sciroppo. Prepara l'hummus con i ceci, il succo di limone, l'olio, il sale, la tahina e la riduzione di melagrana. Completa con rosmarino, riduzione e chicchi di melagrana e servi con crostini di pane di segale. Bon appétit!



IL TOCCO IN PIÙ
Il segreto per un hummus morbido? Aggiungi nel mixer un cubetto di ghiaccio.



2 Patè di vitello


Preparazione
20 minuti


Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 6

fegato di vitello 400 g - **burro** 150 g - **cipolla** 1 - **carota** 1 - **costa di sedano** 1 - **aglio** 1 spicchio - **vino bianco secco** 100 ml - **alloro** 1 foglia - **brandy** 1 cucchiaio - **sale** - **pepe**

1. Prepara il soffritto con la cipolla, la carota e il sedano tritati finemente. Fai rosolare il tutto in una padella con 50 g di burro e l'aglio schiacciato, fino a quando le verdure saranno dorate.

2. Aggiungi il fegato di vitello tagliato a pezzetti e la foglia di alloro. Lascia rosolare bene il fegato su tutti i lati, quindi sfuma con il vino bianco e lascia evaporare. Cuoci per circa 10-15 minuti, finché il fegato risulterà ben cotto. Elimina l'alloro.

3. Trasferisci il fegato in un mixer e frulla fino a ottenere un composto liscio, aggiungendo il resto del burro a cubetti e il brandy, se lo desideri, per dare una nota aromatica. Regola sale e pepe.

4. Versa il paté in una ciotola e lascialo raffreddare in frigorifero almeno 2 ore prima di servire. Accompagna il paté con crostini di pane tostato.





3 Polpettine orzo e verdure


Preparazione
20 minuti


Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 6

orzo perlato 200 g - **carota** 1 - **zucchina** 1 - **cipolla** 1 - **Parmigiano Reggiano Dop** 50 g - **prezzemolo** - **pangrattato** 50 g - **olio extravergine** - **olio di semi** 1 l - **sale** - **pepe**

1. Cuoci l'orzo in abbondante acqua salata per 20 minuti. Poi scolalo e lascialo raffreddare. Intanto pulisci e trita la cipolla, la carota e la zucchina e lasciale ammorbidire per 10 minuti in una padella con un giro d'olio.

2. Unisci in una ciotola l'orzo raffreddato, le verdure, il Parmigiano grattugiato, il pangrattato, le uova e il prezzemolo tritato. Regola sale, pepe e amalgama fino a ottenere un impasto omogeneo. Con le mani inumidite forma tante polpettine della misura di una noce.

3. Versa l'olio di semi in padella e portalo alla temperatura di circa 170°, avendo cura di controllare con un termometro da cucina. Poi immergi le polpettine, poche alla volta e lasciale friggere per circa 5 minuti, rigirandole per cuocerle in modo uniforme. Recuperale con un mesto forato e lasciale scolare su carta assorbente. Al momento di servire salale e infilzale ancora calde con una forchettina oppure con uno stecchino di legno.

④ Mini quiche ai funghi

Preparazione 20 minuti

Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 6 PEZZI

pasta sfoglia 1 rotolo - **funghi champignon** 200 g - **pancetta affumicata** 100 g - **uova** 2 - **panna fresca** 100 ml - **Grana Padano Dop** 50 g - **aglio** 1 spicchio - **olio extravergine** - **prezzemolo** - **sale** - **pepe**

1. Pulisci i funghi passandoli con un panno umido e tagliali a fettine sottili. In una padella, scalda un filo d'olio e lascia colorire lo spicchio d'aglio schiacciato. Aggiungi i funghi e cuocili per 5 minuti circa, fino a quando saranno dorati. Aggiungi un pizzico di sale, pepe e poi un ciuffo di prezzemolo tritato.

2. Riduci la pancetta a cubetti e poi trasferiscila in un padellino antiaderente e falla colorire, senza aggiungere olio, fino a quando risulta croccante. In una ciotola, sbatti le uova con la panna e il formaggio grattugiato. Insaporisci con sale e pepe.

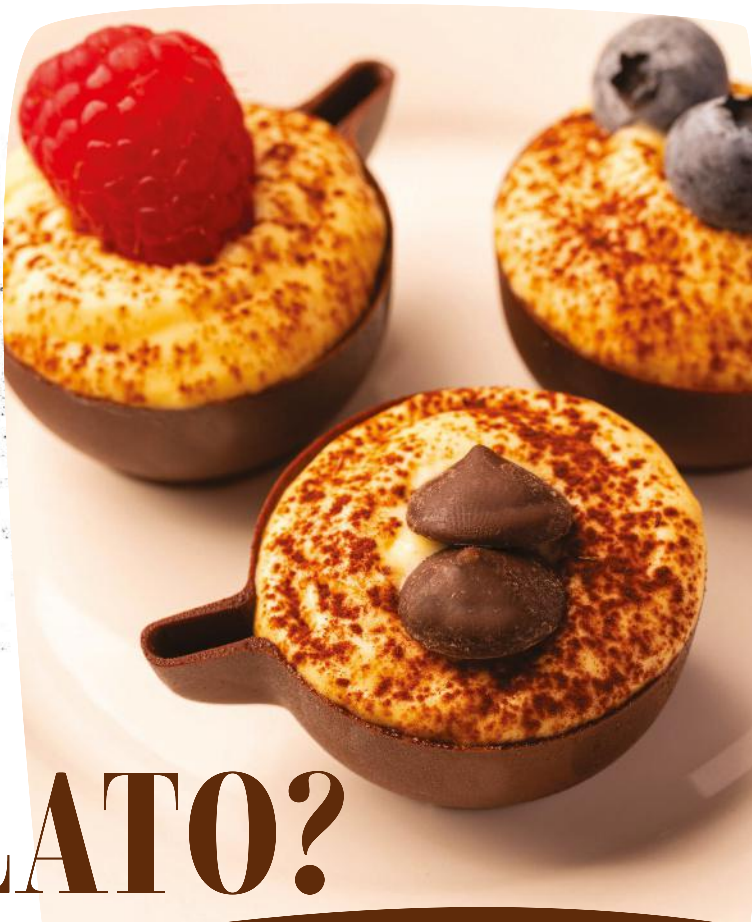
3. Stendi la pasta sfoglia e ritaglia sei dischi con l'aiuto di un coppa pasta. Poi adagiali in sei stampini da forno e riempi ciascun guscio con una cucchiaiata di funghi e la pancetta croccante, copri quindi con il composto di uova e panna. Cuoci in forno a 180° per circa 20 minuti. Togli le mini quiche dal forno solo quando sono ben dorate e gonfie. Lascia intiepidire e servile.



IL TOCCO IN PIÙ

Se vuoi che il ripieno delle quiche sia più cremoso, puoi sostituire la panna con un formaggio morbido, come mascarpone o ricotta, e poi insaporire con noce moscata.

GialloZafferano per ZÀINI



Non scorderò mai la sua faccia quando le ho detto: "Dai un morso al bicchierino!"

Qual è la tua storia di CIOCCOLATO?

Ognuno di noi ha un ricordo dolce e divertente legato al cioccolato. Dal 1913 in queste storie c'è il profumo del cioccolato fondente Emilia Zàini, che nasce proprio da un momento di famiglia. Emilia infatti prende il nome dalla tata dei figli di Olga e Luigi Zàini, a lei affidati negli anni '40, quando la fondatrice passa alla guida dell'azienda. Sono storie preziose, momenti unici da condividere e da ricordare. Per questo Zàini, dopo aver scritto per più di 100 anni la storia del cioccolato, ha iniziato due anni fa un ricettario di autentici racconti di blogger legati al cioccolato: "Storie di cioccolato", oggi anche con le appassionate narrazioni dei creator di GialloZafferano. Provale tutte, le trovi nella sezione Ricette di **zainispa.com**





Bicchierini di cioccolato con crema caffè

INGREDIENTI
Per circa 10 bicchierini
• 20 bicchierini di plastica o carta • 200 gr di cioccolato Emilia Zàini • 5 gr di burro • q.b. Cacao Emilia Zàini • q.b. Bottoni Emilia Zàini o frutta fresca
Per la crema
• 50 ml di caffè freddo • 200 gr di panna liquida da montare • 2 cucchiai di zucchero a velo

Per i bicchierini
• Creare 10 stampi: realizzare 4 tagli equidistanti dal bordo alla base su 10 bicchierini. Inserire ogni bicchierino tagliato in uno integro • Sciogliere a bagnomaria il cioccolato e il burro, mescolando • Rivestire l'interno dei bicchierini con metà abbondante del cioccolato, aiutandosi con un pennello da cucina, lasciando il resto al caldo • Mettere i bicchierini in freezer. Dopo 10 minuti, aggiungere un altro strato di cioccolato per rendere la camicia più spessa. Riporre di nuovo in freezer per almeno 20 minuti • Per comporre, togliere il bicchierino di protezione e staccare delicatamente il bicchierino già tagliato.

Per la crema
• Frullare il caffè freddo, lo zucchero a velo e la panna fino alla consistenza desiderata. È importante usare ingredienti ben freddi • Riempire i bicchierini e servire con una spolverata di Cacao Emilia Zàini, frutta fresca o Bottoni di cioccolato Emilia Zàini.



5 Cavolfiore in pastella

 Preparazione 15 minuti  Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4
cavolfiore 1 di circa 800 g - **farina 00** 150 g - **acqua frizzante fredda** 200 ml - **uovo** 1 - **olio di semi per friggere** - **sale** - **pepe**

1. Pulisci il cavolfiore rimuovi le foglie esterne e ricava le cimette con un coltello. Poi lavale con cura sotto lacqua corrente. Porta a ebollizione una pentola con abbondante acqua salata e cuoci le cimette di cavolfiore per circa 5 minuti, fino a quando saranno tenere ma ancora leggermente croccanti. Scola e fai raffreddare.

2. Per la pastella mescola in una ciotola la farina con l'uovo, poi versa lentamente l'acqua frizzante fredda, continuando a lavorare con una frusta per ottenere una pastella liscia, fluida e priva di grumi. Insaporisci con sale e pepe.

3. Scalda abbondante olio di semi in una padella profonda fino a raggiungere circa 170°. Immergi ogni cimetta di cavolfiore nella pastella, assicurandoti che sia completamente ricoperta. Friggi le cimette in olio caldo per circa 3 minuti, avendo cura di girarle spesso, fino a che saranno dorate e croccanti. Scolale su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso e sala. Servi il cavolfiore in pastella ancora caldo.



6 Tortino di sarde

 Preparazione 30 minuti  Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4
sarde fresche 500 g - **pangrattato** 100 g- **pecorino grattugiato** 50 g - **uovo** 1 - **aglio** 1 spicchio - **prezzemolo** - **succo di** mezzo limone - **pinoli** 2 cucchiai - **uvetta** 2 cucchiai - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Pulisci le sarde eliminando testa e interiora, poi aprile a libro e rimuovi la lisca centrale. Sciacquale e asciugale. Metti a bagno l'uvetta in acqua tiepida per circa 10 minuti, poi scolala e strizzala bene.

2. Per il ripieno unisci in una ciotola pangrattato, pecorino, uovo, aglio tritato, prezzemolo, pinoli, uvetta, scorza di limone, un filo d'olio, sale e pepe e mescola. Ungi 4 stampi monoporzione e adagia 2-3 sarde in ognuno, facendole sbordare. Riempili con il composto di pangrattatoe ripiega le sarde sul ripieno, chiudendole per formare un tortino.

3. Spennella i tortini con un filo d'olio e inforna a 180° per circa 20 minuti, finché saranno dorati in superficie. Lasciali intiepidire e poi estraili dagli stampi. Servili con una spruzzatina di succo di limone.



7 Code di gamberi inpanate e fritte

Preparazione
20 minuti

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

code di gamberi 500 g **- pangrattato** 100 g **- farina 00** 50 g - **uova** 2 **- limone** 1 **- olio di semi - sale - pepe**

1. Elimina il carapace dei gamberi, lasciando solo la parte finale della coda e rimuovi il filo nero incidendo leggermente il dorso del gambero. Tamponali con carta da cucina. Prepara tre ciotole: una con la farina, un'altra con le uova sbattute con un pizzico di sale e di pepe e la terza con il pangrattato.

2. Passa ogni coda di gambero prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato, facendo attenzione a coprire bene ogni parte del gambero. Scalda abbondante olio di semi in una padella profonda fino a raggiungere i 170°.

3. Friggi poche code di gambero alla volta per circa 2 minuti, finché saranno ben dorate e croccanti. Scola i gamberi su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso. Servi subito le code di gamberi impanate e fritte, accompagnandole con spicchi di limone.



8 Capesante e champignon

Preparazione
15 minuti

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

capesante 8 **- funghi champignon** 200 g **- aglio** 1 spicchio **- vino bianco** 50 ml **- burro** 30 g **- olio extravergine - prezzemolo - sale - pepe**

1. Taglia a fettine i funghi champignon. Scalda due cucchiai d'olio e il burro in una padella a fuoco medio, poi aggiungi l'aglio tritato e lascialo colorire per un paio di minuti. Aggiungi i funghi champignon in padella e saltali per 5 minuti, finché saranno teneri. Sfuma quindi con il vino bianco, regola sale, pepe e poi spegni.

2. Ricava i molluschi delle capesante con un cucchiaino, avendo cura di conservare le conchiglie. In una padella a parte, scalda un filo d'olio e cuoci i molluschi circa 2 minuti per lato, finché saranno dorati all'esterno ma ancora morbidi all'interno.

3. Rimetti le capesante nelle conchiglie e aggiungi gli champignon saltati. Inforna le conchiglie e falle gratinare per 1 minuto sotto al grill. Completa con il prezzemolo tritato e servi le capesante calde.

menu
DOMENICA A TAVOLA



al FORNO

Uno strumento pratico e semplice che assicura una cottura uniforme e delicata per i piatti a cui tieni di più

ricette di Livia Sala foto di Stefania Giorgi

Cannelloni alle erbe con salsiccia e ricotta dura

 Preparazione 30 min+rip  Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4
PER LE CRESPELLE
latte 400 ml **- uova** 2 **- farina** 150 g
- burro - sale
PER LA FARCITURA E PER CONDIRE
- erbe miste (bietole, ortiche, borragine, spinacini, cicoria) 400 g **- salsiccia** 150 g
- scamorza dolce 160 g **- ricotta dura** 40 g
- salvia 2 foglie **- aglio** 1 spicchio
- olio extravergine - burro - sale - pepe

1. Prepara la pastella frullando latte, uova, farina, un pizzico di sale e lasciala riposare per 30 minuti. Strofina una padella antiaderente da 22 cm con un pezzetto di burro e versa la pastella un mestolino alla volta, dopo un paio di minuti girala e falla cuocere sull'altro lato. Man mano che sono pronte impila le crespelle in un piatto.

2. Scotta le verdure in acqua bollente salata per due minuti, scolale e lasciale sgocciolare, strizzandole un po'. Rosola lo spicchio d'aglio in una padella con un filo d'olio e le foglie di salvia, dopo un paio di minuti elimina aglio, salvia e trasferisci le verdure in padella. Lascia insaporire qualche minuto a fiamma media e pepa.

3. Rosola la salsiccia sbriciolata in un tegame a parte, eliminando il grasso in eccesso sul fondo del tegame. Unisci le verdure tritate grossolanamente e mescola per farle insaporire qualche istante.

4. Farcisci le crespelle con le verdure e la salsiccia, aggiungendo anche la scamorza a dadini. Poi arrotolale per formare un cannellone e sistemale in una placca foderata con carta forno. Cospargi le crespelle con la ricotta dura grattugiata e poi versa 30 g di burro fuso. Passale nel forno caldo a 180° per 10 minuti e servile.



Stinco di maiale al vino con cipolline

Preparazione 30 minuti — Cottura 60 minuti

INGREDIENTI PER 8

stinchi di maiale piccoli 4 - **Lambrusco** 2 bicchieri - **brodo di carne** 2 bicchieri - **cipolline borettane** 500 g - **aglio** 2 spicchi - **fondo di prosciutto crudo** 40 g - **carota** -1 pezzetto - **sedano** 1 pezzetto - **rosmarino** 1 rametto - **strutto** 1 cucchiaio - **sale** - **pepe**

1. In un tegame a fondo spesso fai rosolare gli stinchi con lo strutto e il prosciutto tagliato a striscioline. Quando saranno dorati su tutti i lati, aggiungi gli spicchi d'aglio sbucciati e schiacciati, il rosmarino, il sedano e la carota tritati. Lascia rosolare ancora qualche minuto, poi sala e pepa.

2. Bagna gli stinchi con un bicchiere di lambrusco caldo e fanne evaporare circa metà, poi versa il bicchiere rimasto. Dopo alcuni minuti copri con il coperchio e lascia cuocere per circa 40 minuti.

3. Sbuccia le cipolline e falle saltare per qualche minuto in una padella con l'olio per insaporirle. Uniscile quindi allo stinco e completa la cottura di stinco e cipolline versando di tanto in tanto un mestolino di brodo caldo.



Bignè di sfoglia con crema alla vaniglia

Preparazione 30 minuti — Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

pasta sfoglia pronta 1 rotolo - **uova** 1 intero + 4 tuorli - **latte intero** 500 ml - **zucchero** 120 g - **amido di mais** 40 g - **burro** 30 g - **estratto di vaniglia** 1 cucchiaino - **zucchero a velo**

1. Per la crema alla vaniglia scalda il latte con la vaniglia e lascia in infusione 10 minuti. In una ciotola, sbatti i tuorli d'uovo con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso. Poi versa l'amido di mais setacciato e mescola. Unisci il latte caldo a filo, mescolando. Rimetti tutto sul fuoco basso e cuoci, mescolando continuamente, finché la crema si addensa. Aggiungi il burro e mescola per scioglierlo. Copri con pellicola a contatto e fai raffreddare.

2. Per i bignè di sfoglia srotola la pasta sfoglia, poi con un coppa pasta ricava dei dischi di circa 5 cm di diametro. Adagiali in una teglia rivestita con carta forno e spennellali con l'uovo sbattuto. Informa a 180° per circa 5 minuti, fino a quando saranno gonfi e dorati. Lascia raffreddare.

3. Per assemblare i bignè tagliali a metà nel senso orizzontale con un coltello seghettato. Poi riempili con la crema alla vaniglia utilizzando un sac à poche. Richiudi i bignè con la parte superiore e spolverizzali con lo zucchero a velo.



PIACERI in bottiglia

Rossi, bianchi, rosé e distillati



Rosso Rubino

CANTINE CECI 1938

Prodotto iconico delle Cantine Ceci, Otello Ceci Nero di Lambrusco è un vino in rosso dal carattere frizzante e dal sapore morbido. Da degustare freddo, e in buona compagnia.

lambrusco.it

Piemontese Doc

VICARA

G Grignolino del Monferrato Casalese Doc è un rosso profumato perfetto per esaltate i piatti di carne.

shop.vicara.it



Bollicine

PONTE 1948

Il gusto avvolgente e sinuoso del Prosecco Doc Rosé Brut seduce già al primo assaggio.

shop.ponte1948.it





Il rosé che piace a tutti

FANTINI

Fresco e fruttato il Calalenta rosato è un Merlot 100%, prodotto in Abruzzo.

fantiniwines.com

Morbido e strutturato

SARTORI

Dai vigneti tra Verona e il Garda nasce il bianco Custoza Doc dal gusto fresco e persistente.

casasartori1898



DOLCI fatti IN CASA

i dessert genuini per chiudere il pasto con dolcezza



Giovanni Castaldi

Ambassador GialloZafferano

Propone ricette che arrivano dritte al cuore, perché sono sincere e un inno ai sapori della sua terra: la Campania. Realizza grandi classici della tradizione italiana, reinventandosi anche con versioni innovative.



Torta con frutta secca

1. Grattugia la scorza dell'arancia, spremila e immergi l'uvetta nel suo succo. In planetaria o con le fruste elettriche lavora le uova con la scorza d'arancia e lo zucchero per circa 15 minuti fino a gonfiare il composto.

2. Abbassa la velocità e incorpora, uno per volta, l'olio a filo e il latte. Unisci due cucchiai per volta, farina, lievito e bicarbonato setacciati e poi arachidi, nocciole, mandorle e pistacchi tritati, infine l'uvetta scolata e infarinata. Trasferisci in uno stampo da ciambellone e cuoci in forno statico caldo a 180° per circa 60 minuti. Fai raffreddare ribaltando lo stampo su una gratella.

3. In un pentolino scalda lo zucchero a fiamma media per caramellarlo e unisci burro e sale, mescola, abbassa la fiamma e versa la panna calda. Trasferisci il composto in un contenitore, unisci la frutta secca sminuzzata e lascia che torni a temperatura ambiente. Cola sul dolce e gusta questa bontà!

 Preparazione 30 minuti

 Cottura 70 minuti

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 24 CM
farina 00 320 g - **zucchero** 240 g - **olio di semi** 115 g - **latte intero a temperatura ambiente** 150 g - **uova a temperatura ambiente** 4 - **lievito in polvere per dolci** 16 g - **arancia** 1 - **bicarbonato** 1 pizzico - **arachidi sbucciate** 20g - **nocciole con la pelle** 20 g - **mandorle con la pelle** 20 g - **pistacchi con la pelle** 20 g - **uvetta** 50 g
PER DECORARE zucchero 270 g - **burro** 115 g - **panna fresca liquida** 200 g - **sale fino** 10 g - **arachidi sbucciate** 10 g - **nocciole con la pelle** 10 g - **mandorle con la pelle** 10 g - **pistacchi con la pelle** 10 g

8 ricette con la FROLLA

Una base di pasta dolce e burrosa ideale per torte con crema e frutta e per biscotti golosi

ricette di Elena Tettamanzi e Michela Sassi
foto di Luca Colombo/Studio XL

1 Tiramisù in crostata


Preparazione
25 min+rip


Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4
farina 00 500 g + quella per lo stampo **- mascarpone** 400 g **- biscotti secchi** 200 g **- zucchero semolato** 150 g **- zucchero a velo** 100 g **- burro** 250 g + quello per lo stampo **- uova** 4 medie **- miele di acacia** 50 g **- cioccolato fondente** 30 g **- caffè** 100 ml **- rum** 3 cucchiai **- arancia candita a cubetti** 100 g **- cacao amaro - sale**

1. Per la frolla monta il burro morbido con zucchero a velo, 100 g di zucchero semolato e miele. Quando il composto è bianco e spumoso, unisci 1 uovo e il sale. Incorpora la farina e impasta la frolla. Avvolgila nella pellicola e fai riposare in frigo 30 minuti. Imburra e infarina uno stampo da 24-26 cm. Stendi la frolla con il mattarello e poi adagiala nella teglia. Copri con carta forno e legumi secchi. Informa a 180° per 30 minuti circa. Quando il guscio di pasta è dorato sui bordi, sfornalo e lascialo raffreddare.

2. Per la crema al mascarpone apri le uova rimaste separando l'albume dal tuorlo. Monta gli albumi a neve e lavora i tuorli con lo zucchero rimasto e il rum. Aggiungi quindi il mascarpone al composto di tuorli e poi incorpora delicatamente gli albumi. Raffredda in frigo.

3. Sciogli il cioccolato fondente nel microonde e spennellalo nel guscio di frolla. Intingi i biscotti nel caffè e riempi la torta alternando strati di crema, biscotti e canditi, avendo cura di terminare con la crema. Spolverizza la torta con cacao amaro e infine decora la superficie con qualche biscotto spennellato col cacao.

② Cioccolato e frutti di bosco

Preparazione
30 minuti

Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 8
farina 00 300 g - **burro** 150 g - **zucchero** 100 g - **uovo** 1 - **limone** 1 la scorza grattugiata - **sale**
PER LA CREMA AL CIOCCOLATO cioccolato fondente 200 g - **panna fresca** 200 ml - **zucchero** 30 g - **burro** 1 noce - **frutti di bosco** 150 g - **zucchero a velo** - **menta**

1. Per la frolla mescola la farina con lo zucchero, il sale e la scorza di limone. Aggiungi il burro freddo a pezzetti e lavora il composto fino a renderlo sabbioso. Unisci l'uovo e impasta velocemente fino a ottenere un panetto. Avvolgi la frolla nella pellicola e falla riposare in frigo per 30 minuti.

2. Stendi la pasta frolla e adagiala in una tortiera foderata con carta forno, bucherella il fondo, copri con carta forno e legumi secchi. Cuoci a 180° per 20 minuti, poi rimuovi i legumi e cuoci ancora per 10 minuti. Sforna e lascia raffreddare.

3. Per la crema sciogli il cioccolato con la panna, lo zucchero e il burro a fiamma dolce, mescolando fino a ottenere una crema liscia. Versa la crema di cioccolato sulla base di frolla ormai fredda e decora con i frutti di bosco e foglioline di menta. Spolverizza con lo zucchero a velo prima di servire.



IL CONSIGLIO
Per una frolla perfetta usa ingredienti freddi di frigorifero e lavorali velocemente con la punta delle dita, in modo che l'impasto non si scaldi. Poi lascialo riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.





③ Pere e cioccolato

Preparazione
40 minuti

Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 8
uovo 1 - **farina 00** 250 g - **burro** 150 g - **cacao** 50 g - **zucchero** 100 g - **limone** 1 la scorza - **sale**
PER IL RIPIENO cioccolato fondente 200 g - **panna fresca** 150 ml - **pere kaiser** 3 mature - **zucchero di canna** 50 g - **burro** - **cannella**

1. Per la frolla in una ciotola mescola la farina, lo zucchero, il cacao, un pizzico di sale e la scorza di limone. Aggiungi il burro freddo a pezzetti e lavora velocemente fino a ottenere un composto sabbioso. Incorpora l'uovo e impasta per formare un panetto. Avvolgilo nella pellicola e fai riposare in frigo 30 minuti.

2. Per il ripieno sciogli a bagnomaria il cioccolato fondente con la panna, mescolando fino a ottenere una crema liscia e lucida. Sbuccia le pere, tagliale a fettine sottili e falle saltare in padella con il burro e lo zucchero di canna per qualche minuto.

3. Adagia la frolla in una tortiera foderata con carta forno. Versa la crema di cioccolato sul fondo, distribuisci le pere a ventaglio e poi spolverizza con la cannella. Cuoci in forno preriscaldato a 180° per circa 40 minuti. Lascia raffreddare completamente e servi.







IL CONSIGLIO
Quando escono dal forno spesso i biscotti sono ancora morbidi. Per farli rassodare non cuocerli ancora, ma lasciali raffreddare completamente nella teglia.

4 Torta della nonna

 Preparazione 30 min+rip  Cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 8

PER LA FROLLA farina 00 300 g - **zucchero semolato** 120 g - **burro** 150 g - **uova** 1 intero + 1 tuorlo - **limone bio** 1 - **sale**
PER LA CREMA - latte 500 ml - **uova** 4 tuorli - **zucchero** 120 g - **farina 00** 40 g - **limone bio** 1
PER DECORARE pinoli 50 g - **zucchero a velo**

1. Per la frolla mescola farina, zucchero, un pizzico di sale e la scorza di limone. Unisci il burro freddo a pezzetti e impasta per ottenere un composto sabbioso. Incorpora l'uovo e il tuorlo, e lavora l'impasto fino a formare un panetto. Avvolgilo nella pellicola e lascia in frigo 30 minuti.

2. Per la crema scalda il latte con la scorza di limone. A parte, sbatti i tuorli con lo zucchero e la farina. Versa il latte caldo sul composto e rimetti sul fuoco mescolando fino a ottenere una crema densa. Lascia raffreddare.

3. Stendi 2/3 della frolla e adagiala in una teglia rotonda. facendo fuoriuscire i bordi. Bucherella con uno stecchino e versa la crema fredda. Stendi la frolla rimasta e usala per coprire la torta, sigilla i bordi pizzicandoli e punzecchia la superficie. Copri con i pinoli e cuoci in forno caldo a 180° per 45 minuti. Per servire decora con zucchero a velo.

5 Biscotti al burro di arachidi

 Preparazione 15 minuti  Cottura 12 minuti

INGREDIENTI PER 20 BISCOTTI

burro di arachidi 250 g - **zucchero di canna** 100 g - **zucchero semolato** 100 g - **uovo** 1 - **estratto di vaniglia** 1 cucchiaino - **farina 00** 150 g - **bicarbonato** mezzo cucchiaino - **sale**

1. Mescola il burro di arachidi con lo zucchero di canna e quello semolato in una ciotola. Unisci l'uovo, l'estratto di vaniglia e mescola. Setaccia la farina con bicarbonato e sale. Incorpora gli ingredienti secchi all'impasto di burro di arachidi, mescolando per ottenere un impasto liscio.

2. Forma delle palline con le mani e disponile in una teglia rivestita di carta forno, distanziandole leggermente. Schiaccia delicatamente ogni pallina con una forchetta.

3. Cuoci in forno preriscaldato a 180° per circa 12 minuti, finché i biscotti saranno leggermente dorati ai bordi. Lasciali raffreddare completamente prima di servirli.

6 Crostata con mele renette e cannella


Preparazione
30 minuti


Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4

PER LA FROLLA farina 00 300 g **- burro** 150 g **- zucchero** 100 g **- uovo** 1 **- limone** 1 la scorza grattugiata **- sale**

PER IL RIPIENO mele 4 **- zucchero di canna** 50 g **- cannella** 1 cucchiaino **limone -** 1 il succo **- burro** 20 g

1. Per la frolla mescola farina, zucchero, un pizzico di sale e scorza di limone. Unisci il burro freddo a pezzetti e impasta per ottenere un composto sabbioso. Incorpora l'uovo, lavora l'impasto e forma un panetto, avvolgilo nella pellicola e raffredda in frigorifero per 30 minuti.

2. Sbuccia e affetta sottilmente le mele, poi versale in una ciotola con succo di limone, zucchero di canna e cannella. Stendi la frolla su una spianatoia infarinata e adagiala in una tortiera imburrata.

3. Distribuisci le mele sulla frolla in modo da formare dei cerchi concentrici e poi aggiungi qualche fiocco di burro. Cuoci la crostata nel forno preriscaldato a 180° per circa 40 minuti o fino a doratura. Lascia raffreddare e servi.



IL TOCCO IN PIÙ



Per ottenere una torta più profumata prova ad aggiungere un pizzico di cannella in polvere, o poca scorza d'arancia grattugiata, direttamente nell'impasto e lavora la frolla seguendo le indicazioni della ricetta.



7 Crostata meringata al limone

Preparazione 45 minuti

Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 8

PER LA FROLLA farina 00 250 g - **burro** 125 g - **zucchero** 100 g - **uovo** 1 - **limone bio** 1 - **sale**

PER LA CREMA E LA MERINGA limoni bio 2 - **zucchero** 300 g - **amido di mais** 30 g - **uova** 3 - **burro** 200 g - **sale**

1. Per la frolla mescola farina, zucchero, sale e scorza di limone. Unisci il burro freddo a pezzetti e lavora per ottenere una consistenza sabbiosa. Unisci l'uovo e impasta velocemente per formare un panetto. Avvolgilo in pellicola e fallo riposare in frigo 30 minuti. Stendi la frolla in una tortiera con carta forno e copri con altra carta forno e legumi secchi. Cuoci a 180° per 20 minuti.

2. Per la crema mescola 3 tuorli con 150 g di zucchero, amido e succo di limone. Versa 300 ml d'acqua e porta a bollore mescolando per ottenere una crema densa. Falla intiepidire e versala sulla base. Raffredda in frigorifero.

3. Per la meringa unisci in un pentolino 3 cucchiai di acqua, qualche goccia di succo di limone e 150 g di zucchero. Cuoci per un minuto mescolando fino a ottenere uno sciroppo fluido. Monta 3 albumi a neve ferma con la frusta elettrica e poi incorpora lo sciroppo a filo. Togli la crostata dal frigo e coprila con la meringa ben soda. Passa la torta sotto il grill caldo per 10-15 minuti, finché la meringa risulterà colorata.



8 Crostata di ricotta e marmellata

Preparazione 30 minuti

Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4

farina 00 300 g - **burro 150 g - zucchero** 100 g - **uovo** 1 - **limone** 1 la scorza - **sale**

PER IL RIPIENO - ricotta 300 g - **confettura** 150 g - **zucchero** 80 g - **uovo** 1 - **mandorle a lamelle** 50 g

1. Per la frolla unisci in una ciotola farina, lo zucchero, un pizzico di sale e la scorza di limone. Aggiungi il burro freddo a pezzetti e lavora con la punta delle dita fino a ottenere un composto sabbioso. Incorpora l'uovo e impasta velocemente fino a formare un panetto. Avvolgi la frolla nella pellicola e lasciala raffreddare in frigorifero per circa 30 minuti.

2. Per il ripieno mescola in una ciotola la ricotta con lo zucchero e l'uovo fino a ottenere una crema liscia. Stendi la pasta frolla su una spianatoia infarinata e adagiala in una tortiera foderata con carta forno.

3. Spalma la confettura sul fondo e versa la crema di ricotta. Cospargi la superficie con le mandorle a lamelle. Cuoci in forno preriscaldato a 180° per circa 40 minuti, fino a doratura. Lascia raffreddare prima di servire. Decora la crostata con gocce di confettura e altre mandorle a lamelle.



FATTORIA dei SAPORI

NATURA A REGOLA D'ARTE

Limited edition by Diego Cusano

FANTASY RESEARCHER











CAPSULA LIMITED EDITION



OLIVE VERDI HALKIDIKI

PESCHE ALLO SCIROPPO

MOSTACHOS

UNA LIMITED EDITION PER CELEBRARE

L'INCONTRO TRA ARTE E NATURA

Una **Limited Edition** che unisce il prezioso lavoro dell'artista **Diego Cusano**, alla elevatissima qualità dei prodotti selezionati **Fattoria dei Sapori** e che si traduce in una **linea esclusiva e collezionabile di vasi** a cui donare nuova vita in maniera creativa.

Due le proposte: la pregiata varietà di **Olive Halkidiki Verdi,** provenienti dagli **antichi uliveti della Grecia** e dal gusto delicato; **Pesche allo Sciroppo**, espressione di una accurata selezione di **pesche più grandi e succose,** conservate in uno **sciroppo leggero e delicato** che ne esalta tutta la loro naturalezza.



Scansiona il QR CODE e scopri di più!

fattoriadeisapori.it

RISO VIGNOLA 1880

Riso Vignola Arborio Biologico



Riso Vignola Arborio Biologico di Riso Vignola 1880 esalta questa varietà tipica della Pianura Padana grazie alla coltivazione biologica in filiera italiana tracciabile, garanzia di qualità, purezza e sostenibilità. La sua peculiarità è la coltivazione con l'impiego della tecnica della pacciamatura verde, un sistema totalmente naturale che riduce il consumo di acqua e minimizza l'impiego di fertilizzanti, nel più assoluto rispetto per il prodotto e per l'ambiente. I suoi chicchi aumentano in volume assorbendo i liquidi con una eccellente tenuta di cottura rendendolo ideale per risotti, antipasti, timballi e contorni. Arborio Biologico conferma la concretezza dell'impegno dell'azienda nel campo del Bio con un'offerta completa di risi italiani ed esteri, tracciabili e OGM free.



UMBRIA TOURISM

"Umbria, i sapori del cinema"

Fino al 3 novembre nel cuore verde d'Italia si terrà "Umbria, i sapori del cinema", un evento che unisce il fascino delle pellicole con le eccellenze enogastronomiche locali come l'olio e il vino. Un giro a Spello, Montefalco, Bevagna, Assisi, Narni, Montone, Umbertide, Magione e Perugia vuol dire scoprirne la loro bellezza ma anche avere la possibilità di fare escursioni nei set cinematografici, passeggiate nella natura e incontrare i tanti ospiti che interverranno. L'iniziativa, promossa dalla Regione Umbria e dalla Rete dei Festival del Cinema, mira a valorizzare il territorio e destagionalizzare il turismo. Informazioni su https://www.umbriatourism.it/it/cinema.

MENO30

I Filetti di Scorfano

MENO30 presenta i Filetti di Scorfano al naturale, in busta sostenibile. Lo scorfano presenta carni molto magre e saporite, ricche di proteine, minerali e vitamine (in particolare fosforo, iodio e selenio) e povere di sodio. Ha un ridotto contenuto di colesterolo, mentre fra gli acidi grassi prevalgono i polinsaturi omega-3 a lunga catena EPA e DHA (valori nutrizionali dello Scorfano). I filetti di scorfano con pelle sono surgelati singolarmente, facili da reperire e da conservare. Lo Scorfano atlantico (Sebastes mentella) o Scorfano atlantico (Sebastes norvegicus) è pescato con reti da traino..



FERRERO

Da oggi Nutella® è anche "Plant-Based"



Ferrero lancia Nutella® Plant-Based, la stessa inconfondibile esperienza della crema spalmabile amata da milioni di fan in tutto il mondo ora con ingredienti di origine vegetale. Nel contesto delle celebrazioni per il sessantesimo compleanno di Nutella®, arriva sul mercato una nuova ricetta, nata con l'obiettivo di offrire l'esperienza Nutella® a coloro che, per necessità o per scelta, prediligono alimenti a base vegetale o privi di lattosio. La ricetta, con ingredienti di origine vegetale come alternativa al latte, risulta così adatta alle persone intolleranti al lattosio. Come Nutella®, anche Nutella® Plant-Based è senza glutine. Inoltre, Nutella® Plant-Based è certificata dalla Vegetarian Society come "Vegan Approved".



MSC MARINE STEWARDSHIP COUNCIL

Arrivano le Settimane della Pesca Sostenibile

Prendono il via il 14 ottobre le Settimane della Pesca Sostenibile, iniziativa dell'organizzazione non profit MSC Marine Stewardship Council che invita i consumatori a scegliere pesce e derivati con il marchio blu MSC, simbolo di una pesca sostenibile che protegge la salute degli oceani. La campagna si rivolge a tutti quei consumatori (la stragrande maggioranza: il 94% secondo la ricerca lanciata in collaborazione con la società di consulenza Globesan) preoccupati per le sorti dell'oceano. Alla campagna partecipano i maggiori brand e retailer della filiera ittica, che attraverso attività promozionali offrono ai consumatori la possibilità di conoscere meglio i prodotti certificati MSC.



MARTINI ALIMENTARE

Mini Spiedini Martini maxi gusto

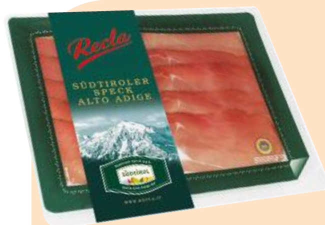
Appetitosi e versatili, i Mini Spiedini Martini sono perfetti per rallegrare ogni tavola, ideali sia per un secondo piatto sano e gustoso che per un aperitivo sfizioso. Nella versione con carne di pollo, sono particolarmente leggeri e saporiti, mantenendo una cottura uniforme e veloce grazie al loro formato mini. Ottimi sulla griglia, deliziosi in padella e perfetti al forno, sono realizzati con carni 100% italiane di pollo, allevato senza l'uso di antibiotici, come garantito in etichetta, e sono completamente senza glutine.



MEGGLE

Burro Fiore Bavarese

Il miglior latte, la lavorazione per centrifuga della panna fresca, oltre 130 anni di storia e l'attenzione per l'ambiente in cui operiamo ci permettono di garantire oggi come allora la qualità del burro Meggle. Il burro Fiore Bavarese nasce dal sapere centenario della famiglia Meggle che da sempre lavora per centrifuga la panna fresca del latte, per questo si definisce il burro tradizionale. Il Fiore Bavarese è incredibilmente cremoso, dal colore giallo paglierino e dal sapore intenso. Darà un tocco speciale alle preparazioni salate e ai tuoi dolci. Da quest'anno anche in versione spalmabile in vaschetta, subito morbido anche appena tirato fuori dal frigo. Scopri di più su www.meggle.it.



RECLA

Speck Alto Adige IGP: un piatto unico e versatile

Lo Speck Alto Adige IGP Recla, gioiello della gastronomia alpina, si rivela un'opzione sempre più apprezzata per chi cerca un pasto completo e gustoso. Grazie alla sua ricca composizione nutrizionale, al sapore inconfondibile e alla versatilità in cucina, questo prodotto d'eccellenza può essere considerato a tutti gli effetti un piatto unico. Ricco di proteine, povero di grassi e completamente privo di glutine e lattosio, lo Speck Alto Adige IGP è un alimento sano e nutriente, ideale per chi segue un'alimentazione equilibrata. Il suo sapore delicato, speziato e leggermente affumicato, frutto di una lavorazione artigianale e di una stagionatura lenta e accurata, lo rende un ingrediente perfetto per soddisfare anche i palati più esigenti. Ottenuto da cosce di suino selezionate e lavorate secondo la tradizione tramandata di generazione in generazione, lo Speck Alto Adige IGP Recla è un prodotto d'eccellenza, garantito dal marchio "Indicazione Geografica Protetta" (IGP).



LA BORSA della spesa



Pinsa gourmet facile e veloce
PINSAMI

Impastate con ingredienti selezionati provenienti dai migliori mulini, lavorate a mano e sottoposte a una lunga lievitazione le basi pronte per la Pinsa sono croccanti, leggere e veloci da preparare.
pinsamiprofessional.com

Morbidi e colorati
KOCH

Deliziosi gnocchi di patate e barbabietola lavorati con cura artigianale e subito congelati per garantire la freschezza del prodotto.
kochbz.it





Irresistibili praline
ZAINI

Creme al pistacchio, caramello salato e caffè in un guscio di cioccolato per sorprendere il palato.
zainispa.com



Gusto goloso
LATTERIA VIPITENO

Prodotto con latte fieno biologico, il nuovo yogurt cocco e mandorla assicura sapore e benessere.
latteria-vipiteno.it

Buona e sana
VALVENOSTA

Croccante e profumata la mela Royal Gala non può mancare in tavola.
vip.coop



menu
PIÙ GUSTO MENO SPESA

mangiare BENE con POCO



Rossella Maraio

Blogger e creator di GialloZafferano, Rossella propone ricette casalinghe e ha una vera passione per snack e dolci, un debole che ha fin da bambina. La golosità che si avverte nei suoi contenuti è uno dei suoi punti di forza.



Crocchette tonno e formaggio fresco

 Preparazione 30 minuti  Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4

pane per tramezzini 2 fette **- formaggio fresco spalmabile** 100 g **- tonno conservato** 200 g **- uova** 2 **- pangrattato** 80 g **- farina** 80 g **- olio di semi - sale - pepe**

1. Sgocciola bene il tonno e versalo in una ciotola. Trita il pane per tramezzini e aggiungilo al tonno con il formaggio fresco spalmabile, sale, pepe e amalgama con cura.

2. Copri l'impasto con la pellicola, trasferiscilo in frigorifero e lascialo rassodare per 20 minuti. Trascorso il tempo, togli l'impasto dal frigorifero e dividilo in palline di media misura, schiacciale leggermente fino a creare dei filoncini.

3. Passa le palline nella farina, poi nelle uova sbattute e infine nel pangrattato. In una padella porta l'olio alla temperatura di 160° e friggi le crocchette, rigirandole per farle dorare completamente. Scolale su carta assorbente e servi.



Pasta patate e salsiccia

Preparazione
10 minuti

Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4

pasta mista 280 g **- salsiccia** 200 g - **patate** 500 g - **carota** 1- **cipolla** mezza **- sedano** 1 gambo **- vino bianco** 100 ml **- brodo di carne** 600 ml - **provola** 100 g grattugiata **- olio extravergine - sale - pepe - origano**

1. Taglia a pezzettini la carota, il sedano, la cipolla e la patata, poi trasferiscili in una casseruola con un giro d'olio e lasciali colorire a fuoco vivace. Pela la salsiccia, sbriciolala e aggiungila al soffritto, poi lasciala cuocere mescolando con cura.

2. Dopo 10 minuti versa il vino bianco e lascialo sfumare. Appena il vino evapora unisci il brodo, mescola e poi insaporisci con origano, sale e pepe.

3. Butta la pasta nel brodo bollente e lasciala cuocere, mescolando di tanto in tanto; se occorre, bagna con altro brodo oppure con acqua calda. Porta la pasta a cottura, spegni e aggiungi la provola, mescolando per scioglierla e servi.



Prugne al forno con amaretti

Preparazione
10 minuti

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

prugne non troppo mature 600 g - **amaretti** 80 g - **zucchero di canna** 3 cucchiai - **limone** 1 **- mandorle** 50 g

1. Lava le prugne con cura, dividile a metà e sistemale in una teglia coperta con carta forno con il taglio rivolto verso l'alto senza sovrapporle.

2. Spruzzale con una goccia di limone e poi aggiungi gli amaretti sbriciolati, lo zucchero di canna e le mandorle spezzettate grossolanamente.

3. Cuoci a 180° in forno ventilato per 20 minuti, poi sfornale, lasciale intiepidire e servile. Le prugne con amaretti al forno diventeranno il tuo dessert preferito, soprattutto se avrai l'accortezza di servirle col loro sciroppo.



PAESTUM e i suoi tesori

Il sito archeologico campano, Patrimonio dell'Unesco, e i prodotti gastronomici, come la mozzarella di bufala Dop e il carciofo tondo di Paestum Igp, sono apprezzati in tutto il mondo. E gratificano la vista e il palato

a cura di Luciana Giruzzi e Michela Burkhart



Storia e sapori autentici nella città del Cilento

Fondata dai Greci nel VI secolo a.C. e poi conquistata dai Romani è uno dei siti archeologici meglio conservati, simbolo tangibile dell'incontro tra la civiltà greca e quella romana. A testimonianza restano tre templi: di Hera, di Nettuno e di Athena, maestosi esempi dell'architettura greca classica. Da vedere anche il museo, con il celebre affresco greco della Tomba del Tuffatore. A pochi chilometri dal sito è possibile visitare uno dei caseifici famosi per la produzione della mozzarella di bufala campana DOP, da degustare con un filo di olio extravergine del Cilento. A fine giornata vale la pena di dirigersi verso la costa per cenare in un ristorante affacciato sul mare con piatti tipici, come gli scialatielli ai frutti di mare e la zuppa di pesce. E infine brindare con un calice di Fiano di Avellino o di Greco di Tufo, profumati vini locali.



MOZZARELLA di bufala

La mozzarella di bufala campana DOP è più di un semplice latticino: è un patrimonio gastronomico che racconta storia, tradizione e sapori unici. Il cuore della produzione si trova tra le province di Caserta e Salerno, in particolare nella Piana del Sele. Qui i caseifici portano avanti una tradizione secolare, garantendo qualità e freschezza. Caratteristiche riconosciute dal marchio Dop (Denominazione di Origine Protetta) che certifica che il latte e l'intera lavorazione avvengono esclusivamente nel Cilento.





Parmigiana di carciofi

 Preparazione 20 minuti  Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

carciofi tondi di Paestum Igp 4 - **aglio** 1 spicchio - **pomodori pelati** 400 g - **cipolla** 1 - **limone** 1 - **Parmigiano Reggiano Dop - mozzarelle di bufala** 2- **zucchero - olio evo - sale - pepe**

1. Elimina le punte, le foglie più dure dei carciofi e la parte finale dei gambi. Passa i gambi rimasti con un pelapatate. Dividi i carciofi a metà e affettali. Trasferiscili in una casseruola con un giro d'olio e l'aglio, copri e lasciali stufare per 15 minuti.

2. Per la salsa pela la cipolla, tritala e lasciala appassire in un tegame con 2-3 cucchiai d'olio. Quando ha preso colore aggiungi i pelati spezzettati, sale, pepe, un pizzico di zucchero e cuoci la salsa a fuoco basso per almeno 20 minuti.

3. Sgocciola i carciofi dal fondo di cottura, elimina l'aglio e adagiali in una teglia con poco olio, coprili con un paio di cucchiai di salsa, fette di mozzarella di bufala e Parmigiano grattugiato; prosegui così fino a terminare gli ingredienti, avendo cura di finire con bufala e Parmigiano. Cuoci in forno a 180° per circa 30 minuti. Lascia raffreddare 5 minuti e servi.

Lasagne con olive nere, scarola e acciughe

 Preparazione 30 minuti  Cottura 55 minuti

INGREDIENTI PER 4

lasagne fresche all'uovo 250 g - **scarola** 500 g - **olive nere denocciolate** 200 g - **acciughe sott'olio** 100 g **Parmigiano Reggiano Dop** 50 g - **mozzarella** 200 g - **aglio** 2 spicchi - **olio extravergine** 50 ml - **peperoncino - sale - pepe**

1. Pulisci e taglia a pezzi la scarola. Scalda una padella con l'olio e l'aglio e cuoci la scarola per circa 10 minuti, finché appassisce. Regola sale, pepe e peperoncino.

2. Aggiungi alla scarola le olive tagliate a rondelle e le acciughe sgocciolate dall'olio di conserva. Lascia insaporire per altri 5 minuti. Preriscalda il forno a 180°.

3. Ungi il fondo di una pirofila e forma un primo strato con le lasagne, poi aggiungi il mix di scarola con olive e acciughe, la mozzarella a fettine e una spolverata di Parmigiano. Ripeti gli strati fino a esaurire gli ingredienti. Inforna le lasagne per 30 minuti, finché la superficie sarà dorata e croccante.

Le eccellenze DEL CILENTO

Carciofo tondo di Paestum Igp
Prodotto nella piana del Sile appartiene alla famiglia del carciofo romanesco, con cui condivide la forma tonda e l'assenza di spine. La sua autenticità e qualità è garantita dal Consorzio di Tutela del Carciofo di Paestum.



Olio extravergine del Cilento
Fruttato e delicato l'olio del Parco del Cilento è ottenuto da varietà di olive, come la "Salella". Puoi acquistarlo vicino a Paestum nell'azienda agricola biologica San Salvatore 1988 che lo produce utilizzando tecniche biodinamiche.



Marrone di Roccadaspide Igp
ottimo arrostito, bollito e trasformato in marron glacé e composte. Puoi acquista il prodotto nell'Azienda Agricola De Rosa, che produce anche carciofi di Paestum e olio extravergine.



LE ESPERIENZE da non perdere

INDIRIZZI SEGRETI CHE VALGONO IL VIAGGIO

Per una fuga romantica a Paestum nulla di meglio che immergersi nelle brume profumate di una Spa privata, riservata a sole 2 persone. 150 minuti di benessere assoluto che comprende percorso wellness, idromassaggio e bagno turco. L'esperienza si conclude con la degustazione firmata dallo chef Oliver Glowig. **Savoy Hotel & Spa di Paestum, paganopaestum.it**



CONSIGLI di viaggio

dove MANGIARE



AGRITURISMO LA GABBIANELLA E IL GATTO
Con un'estensione di circa 8 ettari - cinque dei quali a uliveto, due a seminativo e i restanti a frutteto e colture orticole - questa struttura è garanzia di pietanze fatte in casa con prodotti locali e biologici. Assaggiare i formaggi tipici, come mozzarelle e scamorza, è un must. **lagabbianellaeilgatto.it**

scelti per VOI

Dettagli essenziali per un'atmosfera accogliente ed elegante, che rende ogni occasione un momento speciale

a cura di Michela Sassi

Design minimal

VILLEROY & BOCH

Ispirata a una sottile falce di luna, la linea NewMoon ha un design essenziale che la rende adatta all'uso quotidiano, ma perfetta anche per le occasioni speciali.
villeroy-boch.it





Un set raffinato

LE CREUSET

Il servizio da tavola nel nuovo colore bianco con dettagli oro è composto dalla celebri cocotte in ghisa vetrificata e dalle pirofile di gres vetrificato. Disponibili in varie misure.
lecreuset.it

Servi con stile

TESCOMA

Tagliere dal design contemporaneo in legno d'acacia, ideale per servire salumi, formaggi e verdure con eleganza.
tescoma.com





Lampada da tavola

iGUZZINI

Senza fili e ricaricabile, Clan mini ha un'autonomia di 9 ore.
iguzzini.com



Tovaglioli colorati

LABARRIHM

Oltre a essere un elemento di stile, i tovaglioli sono anche un'opzione ecologica! Riducono notevolmente l'impatto ambientale rispetto ai tovaglioli di carta usa e getta e possono essere riutilizzati per molti anni.
@labarrihm

Senza Zuccheri Aggiunti



Natale per Tutti

dal 1900


vi pensa

Senza Glutine
Senza Lattosio



www.giampaolidolciaria.eu





Armando al PANTHEON

Era il 1961 quando Armando Gargioli approdò dalle parti del Pantheon per rilevare un locale démodé.
In breve tempo l'indirizzo diventa punto di riferimento per gli amanti della cucina tipica romana, grazie alla capacità di Armando abile nell'esaltare le specialità della cucina laziale con materie prime eccellenti.

Oggi come allora, il ristorante Armando al Pantheon è una realtà gastronomica importante nel centro storico di Roma. I figli di Armando, Claudio e Fabrizio, portano avanti la tradizione di famiglia.

La proposta è identica: le ricette di famiglia. Piatti che conservano sapori ricchi e profumi intensi, come quello del pecorino romano e della mentuccia, a conferma che a valorizzare la cucina tradizionale sono da sempre i prodotti del territorio.



Claudio Gargioli

Chef e proprietario del ristorante Armando al Pantheon
Claudio ha mosso i suoi primi passi in cucina accanto al padre Armando. E ancora oggi che è al timone del locale, non ha dimenticato la lezione del padre: rigore e tradizione. A cui nel tempo si è aggiunta la passione per le ricette romane rinascimentali, come il coscio d'anatra con le prugne e la faraona con porcini e birra nera, che sono diventati i nuovi piatti classici di Armando al Pantheon.

DA PROVARE

VERA TRIPPA ALLA ROMANA


Preparazione
15 minuti


Cottura
80 minuti

INGREDIENTI PER 4

trippa 1,5 kg di cuffia **- pomodori pelati San Marzano** 1 kg **- carota** 1 **- cipolla bianca** mezza **- vino bianco** 70 g **- grasso di prosciutto crudo** 50 g**- olio extravergine - pecorino romano - menta romana fresca - menta essiccata - sale fino e grosso - pepe nero in grani**

1. Taglia a listarelle la trippa pulita, adagiala in un tegame e copri con l'acqua. Aggiungi il sale grosso, carota, cipolla, copri col coperchio e cuoci per 30-40 minuti a fiamma medio-bassa.

2. Occupati del sugo: in un altro tegame versa un giro d'olio, poi aggiungi il grasso di prosciutto e lascia soffriggere. Unisci i pomodori pelati. Sala e cuoci ancora per 20 minuti.

3. Quando la trippa è cotta, scolala, elimina carota e cipolla, versa l'olio e il vino, poi profuma con la menta secca. Lascia sfrigolare qualche istante mescolando. Elimina dal sugo il grasso di prosciutto, aggiungi la salsa nella trippa e mescola per amalgamare e insaporire. Cuoci 20 minuti.

4. A parte, in una padella calda tosta il pepe in grani e pestalo con il mortaio. Servi la trippa alla romana con pecorino romano grattugiato, foglioline di menta romana e il pepe tostato.



IL TOCCO DELLO CHEF

Per realizzare la trippa utilizza la cuffia, ovvero la parte più prelibata che ha un aspetto spugnoso. Tosta il pepe in padella, serve ad amplificare i profumi di questa spezia e conferirà al piatto un sapore più intenso.

La nostra SCUOLA di CUCINA

LA MAIONESE
trucchi e consigli



Sebastian Fitarau
Resident Chef GialloZafferano

Sebastian è diplomato presso l'ALMA – Scuola Internazionale di Cucina Italiana e propone una cucina contemporanea e genuina, curata in ogni dettaglio che unisce il gusto della semplicità a presentazioni impeccabili.

1. Assicurati che gli ingredienti, in particolare le uova e l'olio, siano a temperatura ambiente. Questo aiuta a emulsionare meglio la maionese, rendendola più cremosa e stabile.

2. Per un sapore migliore utilizza un olio come olio d'oliva o di semi di girasole di alta qualità. Versalo lentamente, all'inizio a gocce, per favorire l'emulsione.

3. Se usi un frullatore a immersione, inizia frullando gli ingredienti sul fondo del contenitore e poi solleva lentamente il frullatore mentre emulsioni. Questo garantisce una consistenza uniforme.



IL TOCCO IN PIÙ

Puoi incorporare prezzemolo, basilico o aneto tritati finemente. Questo non solo conferisce un sapore fresco e aromatico, ma rende anche la maionese visivamente più attraente.

CRESPELLE

Una preparazione semplice e versatile perfetta per ricette dolci e salate


Preparazione
10 minuti


Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4
farina 00 100 g
uova 2
latte intero 250 ml
burro fuso 30 g
sale





① Setaccia la farina

Versa la farina in una ciotola capiente, aggiungi un pizzico di sale e poi passa tutto al setaccio fine.

② Sbatti le uova

Sbatti le uova in unan ciotola a parte, poi aggiungi la farina setacciata e mescola con cura per amalgamare



③ Unisci latte e burro

Aggiungi al composto anche il latte, versandolo a filo mentre mescoli e poi il burro fatto fondere nel microonde. Amalgama con cura per ottenere una pastella liscia e senza grumi.

④ Versa la pastella

Versa un mestolo di pastella in una padella antiaderente di circa 18-20 cm di diametro, unta leggermente con olio o burro.
Poi ruota la padella per distribuire la pastella in modo uniforme.





⑤ Cuoci in padella

Cuoci ogni crespella 2 minuti per lato. Quando appaiono le bollicine, girala e cuoci dall'altro lato. Prosegui così fino a esaurire la pastella.



IL CONSIGLIO

Per un risultato perfetto lascia riposare la pastella in frigorifero per almeno 30 minuti prima di cuocere le crespelle.



ROSE DI CRESPELLE CON PERE

Un piatto ricco dove il gusto salato e quello dolce sono in equilibrio perfetto

ricette di Claudia Compagni,
foto di Luca Colombo/Studio XL



① Cuoci le crespelle

Frulla nel mixer farina, uova, latte e 140 ml d'acqua fredda. Unisci sale, noce moscata e il burro fuso. Aggiungi le erbe aromatiche tritate e lascia riposare la pastella per 1 ora. Versa un mestolino di pastella in una padella calda e falla ruotare per distribuirla in modo uniforme. Cuoci la crespella sui due lati e prosegui così fino a terminare la pastella. Impila le crespelle e tienile da parte.

 Preparazione 50 minuti

 Cottura 55 minuti

INGREDIENTI PER 4

PER LE CRESPELLE farina 150 g - **uova** 4 - **latte** 260 g **burro** 60 g - **erba cipollina** 2 cucchiai - **timo** - **prezzemolo** - **noce moscata** - **sale**

PER IL RIPIENO farina 50 g - **burro** 60 g - **latte** 500 ml - **formagigo erborinato** 150 g - **pera Decana** 1 - **scalogno** 1 - **panna** 200 ml - **Parmigiano Reggiano Dop** 50 g - **sale** - **pepe** - **salvia**

② Fai il ripieno

Pela la pera, tagliala a dadini e trita lo scalogno. Falli rosolare con 10 g di burro e 1 cucchiaio di acqua bollente, unisci salvia, sale, pepe. Poi cuoci per 5 minuti. Per la besciamella sciogli il burro rimasto, aggiungi la farina e lasciala tostare per 30 secondi, unisci il latte a filo e cuoci per 8 minuti mescolando. Copri la salsa con la pellicola a contatto e lasciala intiepidire.





③ Assembla e informa

Mescola le pere con la besciamella e il formaggio erborinato a cubetti. Spalma le crespelle col composto, poi arrotolale e tagliale a tronchetti. Disponile in verticale in una pirofila rettangolare, poi irrorale con la panna insaporita con Parmigiano e sale. Cuoci le rose di crespelle nel forno caldo a 180° per circa 30 minuti e servi.



Pentole trasparenti

KASANOVA

Stoviglie talmente eleganti che puoi portarle in tavola.
kasanova.com



Ideale per la pizza

MARCATO

La teglia rettangolare in acciaio resiste anche alle temperature più alte e assicura una cottura uniforme per pizze, torte e bicotti.
marcato.it

strumenti UTILI

Piccoli ma performanti sono un valido aiuto per cucinare velocemente e divertendosi

a cura di Michela Sassi



Una teglia intelligente

TESCOMA

Teglia da forno antiaderente con inserto forato e comode impugnature per estrarla facilmente. Studiata per tenere le pietanze sollevate dal fondo quando nella teglia ci sono liquidi di cottura, come acqua, brodo, vino o birra.
tescomaonline.com





Super performante

KITCHENAID

Con il nuovo sbattitore elettrico senza fili della linea Go è possibile cucinare in libertà in ogni luogo. La batteria agli ioni di litio con 7 velocità consente di miscelare, mescolare e montare fino a 60 minuti consecutivi senza necessità di ricaricare. La gamma Go include 6 prodotti, tutti dal design compatto, performanti e maneggevoli.
kitchenaid.it

Autunno a tavola



① Lattughe ripiene di cous cous con chele di granchio reale

 Preparazione
20 min+rip
 Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

foglie di lattuga medie 4 - **cous cous precotto** 80 g - **chele di granchio reale** 4 già cotte - **pistacchi tritati** 40 g - **limone non trattato** 1 - **aglio** 1 spicchio - **spezie per cous cous (ras el hanout)** 1 cucchiaino - **pisellini gelo** 80 g- **burro** 20 g - **brodo vegetale** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Pesa il cous cous e versalo in una ciotola, irroralo con l'olio, aggiungi le spezie e mescolalo per alcuni istanti in modo da ungerlo bene. Porta a ebollizione lo stesso volume di brodo e versalo sul cous cous, mescola bene, copri con il coperchio e lascialo riposare per almeno 10-15 minuti.

2. Sgrana il cous cous con la forchetta, trasferiscilo in una ciotola, unisci la scorza grattugiata e il succo del limone, i pistacchi tritati e irrora con un filo d'olio. Regola di sale e pepe, poi copri e tieni da parte.

3. Tuffa i pisellini in acqua bollente salata e cuocili per 4-5 minuti, quindi scolali e passali sotto acqua fredda. Rosola lo spicchio d'aglio tagliato a metà con il burro, aggiungi le chele sgusciate, un pizzico di sale e fai insaporire per 2 minuti, poi elimina l'aglio. Distribuisci il cous cous nelle foglie di lattuga, aggiungi i pisellini e poi decora con una chela di granchio per ciascun fagottino.

② Filetti di nasello e fagiolini

 Preparazione
20 min + rip
 Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

filetti di nasello 500 g - **scalogno** 1 - **latte di cocco** - **fagiolini** 1 mazzetto - **aglio** 1 spicchio - **lupini gialli in salamoia** 200 g - **limone non trattato** mezzo - **latte di soia** 80 ml - **senape dolce** 1 cucchiaio - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Metti a bagno i lupini in acqua fredda per 30 minuti. Scolali ed elimina le bucce, disponili nel mixer con la senape, il succo e la scorza grattugiata del limone, il latte di soia e 2-3 cucchiai d'olio, poi frulla fino a ottenere una salsa densa e cremosa. Regola di sale e pepe, frulla ancora per amalgamare, poi versa la crema in un vasetto con il tappo a vite e conservala in frigorifero.

2. Tuffa i fagiolini in acqua bollente salata e cuoci per 5-6 minuti senza coperchio, poi scolali e passali sotto acqua fredda. Rosola in una padella lo spicchio d'aglio spellato con poco olio, unisci i fagiolini e falli saltare a fuoco vivo per 2-3 minuti, spegni, regola sale e pepe.

3. Sciacqua i filetti di nasello e tagliali a bastoncini. Fai appassire lo scalogno tritato con poco olio, unisci il pesce e cuocilo per 2-3 minuti, senza farlo dorare troppo. Irrora con 4-5 cucchiai di latte di cocco e fai addensare, regola sale e pepe. Servi i filetti coi fagiolini, la crema preparata e decora con scaglie di cocco.





③ Cipollata con uvetta e pinoli

Preparazione
10 minuti

Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4

cipolle dorate 2 - **burro** 30 g - **uvetta** 30 g - **pinoli** 40 g - **alloro** 1 foglia - **vino bianco secco** 100 ml - **aceto** 1 cucchiaino - **zucchero** 1 cucchiaino - **salsa Worcester** - **chiodo di garofano** 1 - **pane tipo ciabatta** - **sale** - **pepe in grani**

1. Spunta le cipolle, spellale e tagliale a fettine sottili con un coltello o con la mandolina. Falle appassire a fiamma bassa per 3-4 minuti in una padella ampia col coperchio insieme al burro, la foglia d'alloro, i chiodi di garofano, 3-4 grani di pepe, l'aceto, qualche cucchiaio d'acqua e un pizzico di sale, mescolando spesso.

2. Unisci 2-3 cucchiai di vino, zucchero, 4-5 gocce di salsa Worcester, uvetta e pinoli e prosegui la cottura a fiamma bassa per circa 25-30 minuti. Versando man mano il vino rimasto a cucchiai, poco a poco con un cucchiaio il vino rimasto e mescola di tanto in tanto, fino a ottenere un composto cremoso. Elimina le spezie e regola il sale.

3. Taglia il pane a fettine sottilissime e scaldale in forno con la funzione grill circa 2 minuti per parte finché saranno dorate. Distribuisci un paio di cucchiai di cipollata nei piatti e completa con le fette di pane calde disposte a raggiera.

④ Uova in camicia con sfoglia fritta

Preparazione
10 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

uova 4 - **aceto** 1 cucchiaio - **sfoglie di pane sottilissimo, tipo carasau** - **olio extravergine** - **germogli** - **paprica** - **sale**

1. Versa in un tegame 1 litro d'acqua, unisci 1 cucchiaio d'aceto e 2 cucchiaini di sale, copri e porta a ebollizione. Apri 1 uovo crudo in una ciotola, gira l'acqua con un cucchiaio per creare un mulinello, e fai scivolare lentamente l'uovo al centro, abbassa il fuoco al minimo.

2. Raccogli subito l'albume intorno al tuorlo dell'uovo con il mestolo forato, girando le frange verso l'interno, in modo da dare una forma omogenea e racchiudere del tutto il tuorlo. Cuoci per 3 minuti, quindi sgocciola l'uovo e trasferiscilo su carta assorbente. Se invece vuoi cuocere più uova tutte insieme, c'è un apposito attrezzo con incavi.

3. Taglia con un coltellino i bordi sfrangiati dell'albume, in modo da ottenere una forma regolare (puoi usare anche un tagliapasta rotondo), e servi subito l'uovo ben caldo, spolverizzato con sale, paprica e guarnito con i germogli e le sfoglie di pane, fritte 1 minuto per parte in olio bollente. Procedi allo stesso modo per le altre uova.



Giappone d'autore



2°VOL.
"LE RICETTE DELLA SIGNORA TOKUE"
GIÀ IN EDICOLA

Romanzi che incantano l'anima

Tutto il meglio della narrativa **giapponese contemporanea** in una collana di romanzi dallo stile intimo e poetico. **Etsu Inagaki Sugimoto** ci racconta in prima persona della sua vita e dell'incontro dirompente con la realtà occidentale, così diversa dalla rigida educazione ricevuta dal padre samurai. Una bellissima storia di formazione al femminile che non smette di appassionare e commuovere.

3° VOLUME IL BESTSELLER
COME UN FIORE DI CILIEGIO NEL VENTO
DI ETSU INAGAKI SUGIMOTO

IN EDICOLA A 8,90€* CON



SCOPRI LO SHOP ONLINE SU MONDADORIPERTE.IT

*Opera composta da 26 uscite. Ogni uscita € 8,90 oltre il prezzo della rivista. L'editore si riserva la facoltà di variare il numero delle uscite complessive, nonché di modificare l'ordine e/o la sequenza delle singole uscite, comunicando con adeguato anticipo i cambiamenti che saranno apportati al piano dell'opera.

zampediverse



5 Polpettine di carne

 Preparazione
30 minuti

 Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

polpa di vitellone macinata 400 g - **mortadella** 100 g - **salsiccia** 100 g - **mollica rafferma** 40 g - **cipollotto** 1 - **Parmigiano Reggiano Dop** 30 g - **uova** 3 - **brodo** - **noce moscata** - **farina** - **pangrattato** - **olio di semi** - **sale** - **pepe**

1. Immergi il pane spezzettato in poco brodo per 10 minuti. Pulisci il cipollotto, elimina le piccole radici e la parte verde, tritalo finemente e trasferiscilo in una ciotola con il pane strizzato e sbriciolato, la carne macinata, la mortadella tritata, la salsiccia sgranata e il Parmigiano, un uovo, la noce moscata il sale, il pepe e mescola con cura per amalgamare.

2. Forma tante polpettine tonde con il composto di carne preparato: utilizza un porzionatore per il gelato oppure un cucchiaio. Preleva una porzione di carne, arrotolala e forma una pallina grande come una noce. Passala nella farina e scuotila per eliminare l'eccesso. Procedi così fino a esaurire gli ingredienti. Apri le uova rimaste in un piatto fondo e sbattile. Passa le polpettine nelle uova e poi nel pangrattato, premendo con le mani per farlo aderire.

3. Scalda abbondante olio in una padella ampia, aggiungi le polpette e friggile, poche per volta, 2-3 minuti circa per lato a fuoco medio-basso, in modo che risultino dorate, croccanti e ben cotte all'interno. Sgocciolale man mano su più fogli di carta assorbente da cucina o carta per fritti e servile subito ben calde.

6 Mini cannoli salati alla ricotta e pistacchi

 Preparazione
40 min + rip

 Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

farina 00 250 g - **cacao amaro** 1 cucchiaio - **albume** 1 - **vino bianco** 1 cucchiaio - **ricotta di pecora** 500 g - **pecorino** 80 g - **pistacchi spellati** 100 g - **basilico** 3 rametti - **strutto o burro** 30 g - **carota** 1 cotta - **aceto balsamico** 1 cucchiaino - **foglie di carota** - **zucchero** - **olio di semi** - **sale** - **pepe**

1. Impasta la farina setacciata con lo strutto, il cacao, il vino, 1 pizzico di zucchero e 1 di sale, aggiungendo man mano l'acqua necessaria per ottenere un impasto sodo. Avvolgilo in un telo e mettilo in frigorifero per 1 ora.

2. Stendi la pasta in una sfoglia non troppo sottile, ricava 8 dischi di circa 8 cm e tirali leggermente con le mani per renderli ovali. Avvolgili intorno agli appositi cannelli di alluminio e fai combaciare i bordi sigillandoli con l'albume perché non si aprano in cottura. Friggili in olio caldo, pochi per volta, facendoli dorare, sgocciolali su carta assorbente.

3. Per la salsa, frulla la carota con l'aceto balsamico e sale. Setaccia la ricotta in una ciotola, unisci il pecorino grattugiato, il basilico e i pistacchi tritati e regola di sale e pepe. Farcisci i cannoli pochi minuti prima di servirli, decorando con la salsa e foglie di carota, a piacere.





7 Tacos con crema di tofu alle erbe aromatiche

Preparazione 15 minuti — Cottura no

INGREDIENTI PER 4

tacos di mais 8 - **tofu naturale** 250 g - **curry** 2 cucchiaini - **aglio in polvere** un pizzico - **limone non trattato** mezzo - **erba cipollina** 5-6 steli - **basilico** 3 rametti - **prezzemolo** 1 ciuffo - **aneto** 3 rametti - **crescione** 3 rametti - **timo** 3 rametti - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Pulisci le erbe aromatiche e ricava le foglie del prezzemolo, dell'aneto, del timo, del basilico e del crescione. Sciacquale e asciugale con carta assorbente e tieni da parte qualche fogliolina per decorare.

2. Trasferiscile nel mixer, unisci l'erba cipollina tagliuzzata con le forbici, la scorza grattugiata e il succo del mezzo limone, l'aglio in polvere, il curry, 2 cucchiai d'olio, poi regola di sale e pepe e frulla fino a ottenere un composto omogeneo e cremoso.

3. Scalda leggermente i tacos nel forno con la funzione grill per circa 1 minuto, farciscili con la crema al tofu, decorali con le foglie messe da parte e servili subito.

8 Tortini di polenta e funghi

Preparazione 10 minuti — Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

polenta istantanea 80 g - **porcini o champignon** 100 g - **Grana Padano Dop** 50 g - **aglio** 1 spicchio - **vino bianco secco** 3 cucchiai - **aceto balsamico** 1 cucchiaio - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Elimina la base terrosa dei funghi, sciacquali rapidamente, asciugali con carta assorbente e tagliali a fettine sottili. Rosola l'aglio spellato in una padella con un filo d'olio, unisci i funghi e falli saltare a fiamma vivace per 2-3 minuti. Sfuma con il vino e l'aceto balsamico e fai evaporare, regola di sale e pepe, elimina l'aglio e spegni.

2. Cuoci la polenta istantanea secondo le istruzioni della confezione, in acqua bollente con un pizzico di sale, versandola a pioggia e mescolando, finché il composto si sarà addensato, poi lascialo leggermente intiepidire.

3. Suddividi metà della polenta in 4 cocottine di circa 7-8 cm di diametro unte, creando un incavo al centro. Aggiungi i funghi al centro degli stampini, spolverizza con metà del Grana Padano, copri con la polenta e con il formaggio rimasti e cuoci in forno già caldo a 180° per 10 minuti. Estrai, fai riposare per 5 minuti e servi.



GialloZafferano

GRUPPO MONDADORI

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO
il team e la redazione di GialloZafferano
Azzuchef
Giovanni Castaldi
Aurora Cortopassi
Sebastian Fitarau
Rossella Maraio
Luisa Orizio
Manuel Saraceno

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Marilena Bergamaschi
Michela Sassi

IN CUCINA
Karen Huber

FOTO
Antonio Bagnano
Gianmarco Folcolini
Ciro Rota
Anna D'Acunzo

GRAFICA
Federica Esti
Michela Burkhart



8 Modi per...

Preparare in anticipo i piatti più importanti per il pranzo di Natale

Subito pronto

Invitanti stuzzichini e canapé, come cestini di brisé, insalata russa e pan di spezie al paté

Sapori della tradizione

Arrosto in crosta, roast beef e cappone ripieno con verdure

Sano e leggero

Soltanto pesce e crostacei per festeggiare la Vigilia

... E TANTO ALTRO!



MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
Via Gian Battista Vico 42, Milano
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@ mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI
tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it
PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. – Viale Europa 44, 20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259, e-mail contatti@mediamond.it
Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.

Stampa: Effe Printing Srl - Località Miole Le Campore - Oricola (L'Aquila)



Il nostro impegno. Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.



Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539



